سلسلة كتب محمود هاشم

سوم تشاى - سوراسق سمان

قوة الكيك بوكس

رياضة الدم من تايلاند

أول كتاب كيك بوكس

ينشر فى الوطن العربى

دار الروضة
للنشر والتوزيع



بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

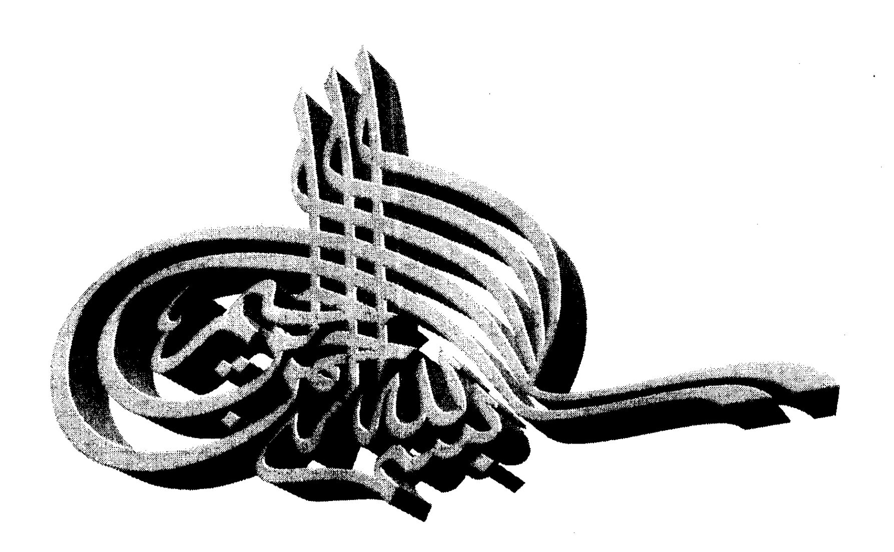
عزيزى محب المواى تاى أو (الكيك بوكس) يسعدنى أن أقدم لك فى تواضع أول كتاب ينشر فى الوطن العربى حول هذا الفن التايلاندى للدفاع عن النفس والذى سأتناول فيه بإذن الله تعالى حقيقة هذا الفن وكيفية تعلمه والطريقة المثالية لاستخدامة فى القتال الواقعى الحر .

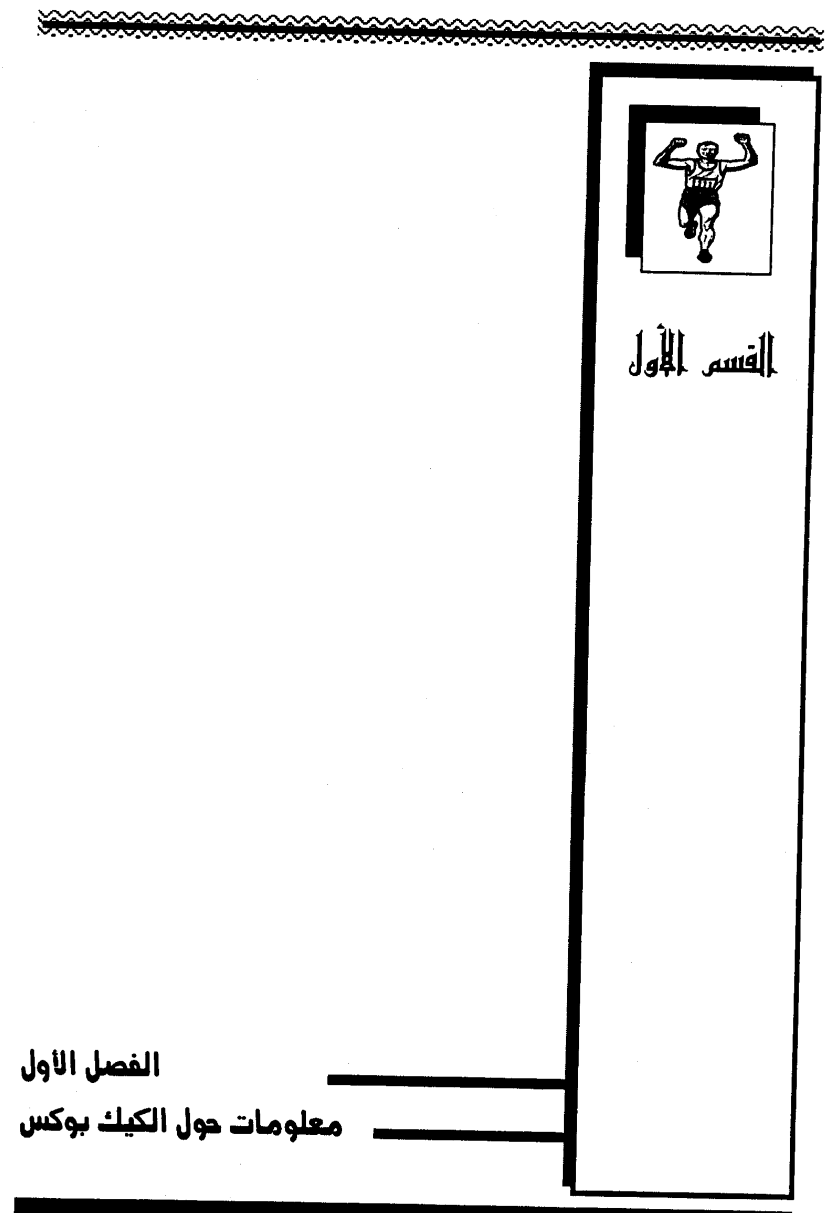
عزيزى القارئ :

اعلم أن المواى تاى أو (الكيك بوكس) عنيفة وقوية جداً فكثيراً ما تكون حلبات الكيك بوكس مفروشة بالدماء من كلا اللاعبين .

من هنا ندرك مدى قوة وعنف رجال الملاكمة وندرك أن الكيك بوكس هى لعبة تدمير الخصوم والأعداء فهى تعلو وتسمو عن أنها مجرد لعبة للدفاع عن النفس لكنها لعبة القوة والتدمير والكسر وذلك لأنها لعبة دموية من الدرجة الأولى . وها أنا ذا أقدم لك هذا الكتاب كى تستطيع من خلاله أن تتعلم الكيك بوكس التايلاندية العنيفة.

المؤلف : محمود هاشم





القسم الأول

الفصل الأول

معلومات حول الكيك بوكس



أولاً : معنى كلمة (كيك بوكس) هذا المصطلح لغة انجليزية ومعناه بالعربية ملاكمة اليد والرجل ولكن الإسم الحقيقى للملاكمة التايلاندية هو (مواى تاى).

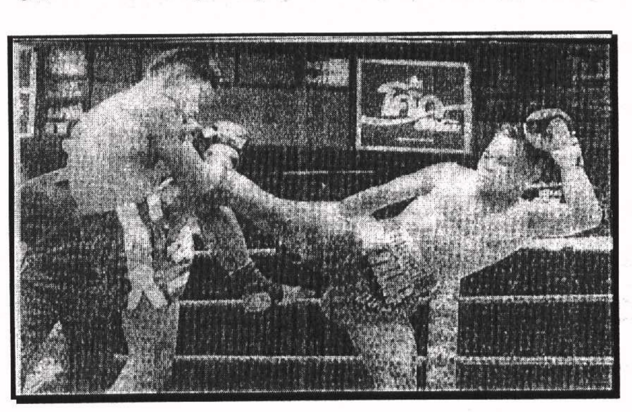
وهذا المصطلح لغة تايلاندية حيث أن (تاى) تعنى تايلاند ومقطع (مواى) يعنى الملاكمة أو الضرب فيكون ترجمة هذا المصطلح التايلاندى بالإنجليزية (كيك بوكس) وبالعربية (ملاكمة تايلاند) وفى تايلاند نفسها يطلقون على هذا الفن التايلاندى اسم (مواى تاى).

ثانياً : نشأة المواى تاى أو الكيك بوكس) المواى تاى أو الكيك بوكس ترجع إلى تايلاند حيث فيها نشأت وبها تطورت وتزداد تطوراً يومًا بعد يوم فى تايلاند التى بها أفضل معلمين كيك بوكس فى العالم مثل المعلم التايلاندى الكبير (سوميسوت بيسة وميسون) وهذا المعلم من أكبر المعلمين فى تايلاند وأكثرهم خبرة فى هذا الفن التايلاندى العنيف. ويوجد كثير من المعلمين أصحاب خبرة كبيرة فى هذا المجال أيضًا منتشرون فى تايلاند ومن أشهر النوادى فى تايلاند لتعليم المواى تاى أو الكيك بوكس نادى (لومبينى) ونادى (راج دمده) هذان الناديان فيهما أفضل معلمين وأقوى اللاعبين فى الكيك بوكس فى تايلاند ومن تايلاند ينتشر المعلمون إلى بقية أنحاء العالم من أجل نشر المواى تاى أو الكيك بوكس بين قارات العالم وخاصة قارة أمريكا الشمالية وقارة أمريكا الجنوبية وقارة أوربا وخاصة دولة هولاند التى بها أبطال العالم فى الكيك بوكس متعلمون على يد الخبراء والتايلانديين كما تنتشر الكيك بوكس أيضًا فى استراليا

ولكنها لم تلقى حظًا فى الإنتشار فى قارة أفريقيا فقط وهذا من دوافع تأليفي لهـذا الكتاب لنشر ذلك بين شباب بلدنا (مصـــر) والوطـــن العـــربى كلــه ويســعى التايلانديون لنشر الكيك بوكس كى يعرف العالم أن لدولة تايلاند فن دفاع عـــن النفس لا يقل قوة أو أهمية عن أى لعبة دفاع عن النفس أخرى منتشرة فى العالم من دول شمال آسيا .

والمواى تاى موجودة فى تايلاند منذ حوالى ألف سنة وكانت تمارس فى بعـض الأماكن ولن تلقى طريق الإنتشار فى تايلاند كلها إلا منذ حوالى ٥٠٠ سنة حيـث تم تعلمها لقهر الأعداء أثناء حرب تايلاند مع كامبوديا وبورما، ومن أشهر الأبطال القدماء (ويكونو مقدم).

ثم به انتشرت النوادى الرياضية فى تايلاند منذ حوالى مائة سنة وبـــه انتشـر الكيك بوكس فى النوادى والآن ٩٠ % من سكان تـــايلاند يمارســـون الكيـــك بوكس وهى لعبة شعبية جدًا فى تايلاند الكل يمارسها والكل يحبـــها وفى تـــايلاند أبطال العالم فى أكثر أوزان هذه اللعبة الدموية العنيفة مثل البطل التايلاندى الشهير (صمت بيـات آرون) .



صورة للبطـل التـــايلاندى الشـــهير فى الكيك بوكـس " رون روه " فى أحد بطولاته وهو يـــهاجم بقدمه.

ثالثًا : مميزات الكيك بوكس.



إن مميزات الكيك بوكس كثيرة جداً ولا يمكن حصرها ولكننى سأذكر بعضها على سبيل الإجمال لما تحتويه هذه الرياضة التايلاندية العنيفة من فوائد عديدة فمن هذه الفوائد ما يلى :

(١) الكيك بوكس تعتمد على الواقعية والمباشرة والقوة والخداع عن الدفاع عن النفس ذلك لأن الكيك بوكس تعطى ممارسها عند الدفاع عن نفسه مشقة عالية فى نفسه واطمئنان داخلى وعدم الخوف من خصومه لما يملكه ممارس الكيك بوكس من دفاعات وطرق هجوم يعجز أمامها الخصم ولا يملك إلا الإستسلام والخضوع لإرادة لاعب الكيك بوكس أثناء المشاجرة ذلك لان هذا الفن التايلاندى مدروس دراسة عميقة جداً فكل حركة فيه لم تخرج إلا بعد تفكير عميق من خبراء الكيك بوكس التايلاند لذلك فإن جميع حركات الكيك بوكس من مدروسة تمامًا وواقعية جداً لا تعرف الخيال أو الوهم بل تعتمد على الواقعية والقوة والقتال الحر الذى يهدف إلى تدمير الخصوم والأعداء .

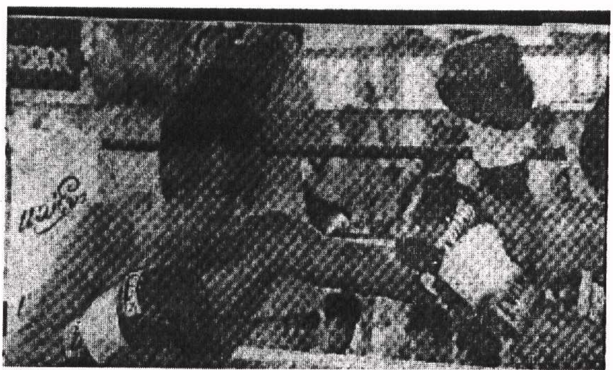
(٢) ومن مميزات الكيك بوكس أيضًا السرعة عند الهجوم والدفاع والضرب فوق وتحت بهجوم شرس سريع وقوى ومدروس مع محافظة على وضع اليدين فى مكانها الصحيح طوال المباراة لتجنب أى هجوم مفاجئ من الخصم كما أنك تستخدم اليدين والقدمين فى الكيك بوكس استخدام متناسق يساعد على سرعتهما فى الهجوم والدفاع والقاعدة الأساسية فى الكيك بوكس الدفاع المصحوب بالهجوم المدمر الكاسر فى حركة واحدة.

(٣) استخدام الأسلحة البشرية المدمرة للخصم والكاسرة لعظامة فـــإن تستخدم عند القتال بالكيك بوكس جميع أنواع القبقـــة وكافـــة اتجاهـــات الكوع وسرعة وقوة ضربات الركبة المدمرة وأقوى ضربات القـــدم الـــتى تؤدى لتدمير الخصم والقضاء عليه بسرعة حيث أن الكيك بوكس تعتمـــد على الضربة القاضية سواء كانت بالقبضة أو بالكوع أو بالقدم وتســـتخدم أيضًا عند القتال بالكيك بوكس مقدمة الأصبع الكبير فى القدم كى تدفـــع الخصم به فى أسفل المعدة عندما تريد أن توقف هجومه عنك لذلك عليـــك تقوية هذا الأصبع فإنك تضرب به المعدة والحنجرة واسفل الذقن.

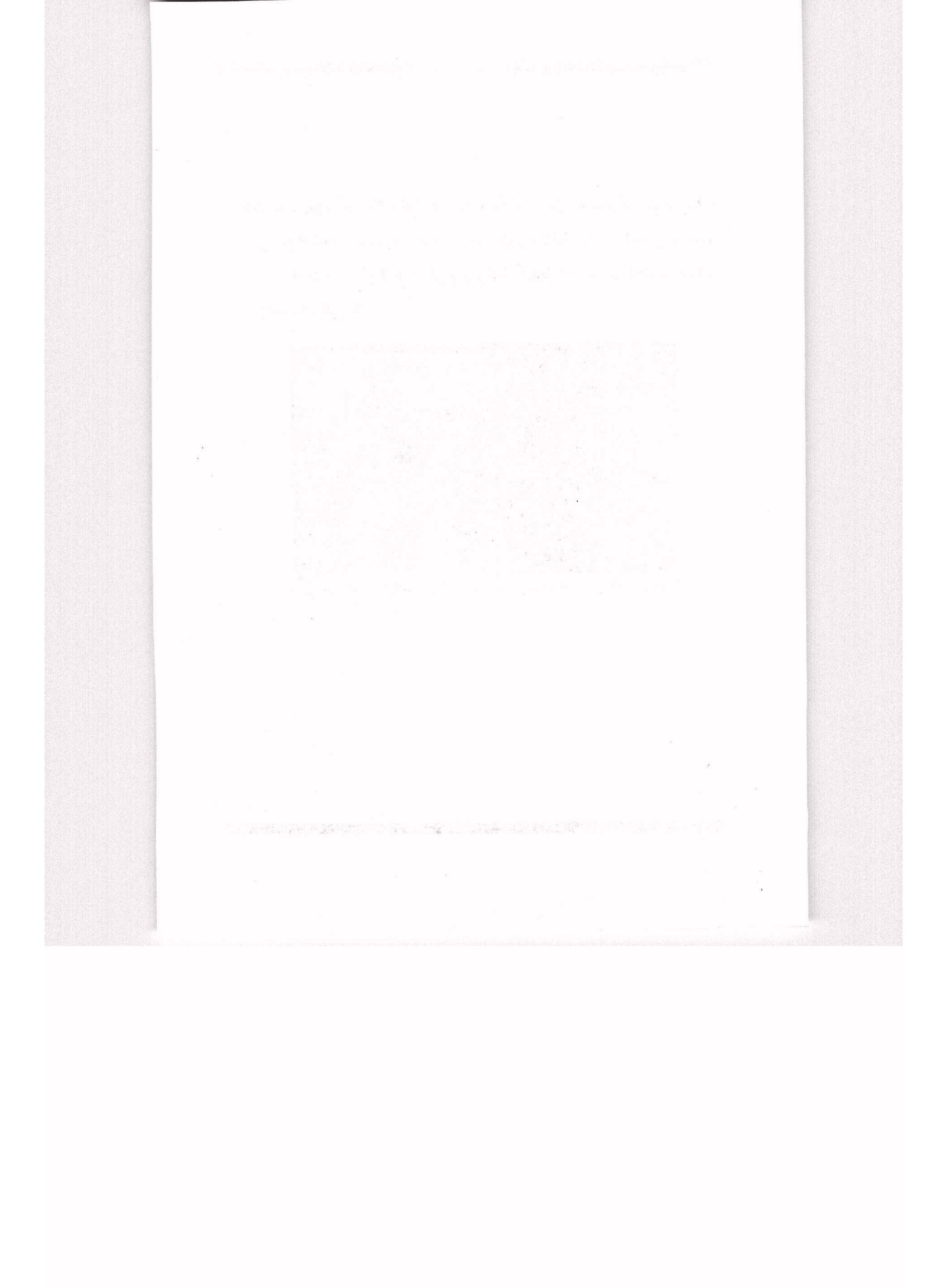
٤) فى الكيك بوكس تقوى العضلات والعظام لأنه لا يمكن الإستغناء عـــن قـــوة أحدهما أثناء استخدام الكيك بوكس فى الدفاع عن النفـــس أو فى المباريـــات فإنك تقوى عظام القبضة بالتدريبات الخاصة وتقوى عظمـــة قصـــة الســـاق بتدريبات خاصة لها أيضا كما أنك تقوى عظام الكوع والركبة كـــل ذلـــك بتدريبات خاصة سوف أوضحها فى هذا الكتاب بمشئية الله تعالى كمـــا أنـــك تقوى مشط القدم وكعبات القدم وأصابع القدم وهذه التدريبـــات خاصـــة بالملاكمة التايلاندة كما أنه يجب تقوية عضلات القدمين والأيدى وعضـــلات البطن والعضلات التى تكسو الضلوع وعضلات الظهر والعنـــق حيـــث أن لاعب الكيك بوكس يجب أن يكون صاحب قوة وامكانيات خارقة عن طاقـــة البشر العادى الذى يمارس لا الكيك بوكس .

(٥) الكيك بوكس ممارسها يملك مشقة على نفسه وخفه وقوة وليونة فى جســـده كله وعند استخدامها للملاكمة ضد الأعداء تعتمد على الواقعية مع الخـداع الحقيقى ومع الزيف فإنك لا تمدد هدفك أمام خصمك بل تجعلـــه حـــائراً

مضطرياً لا يفهم أسلوبك القتالى فالضرب يكون فى كل مكان وبكل سلاح وجميع اسلحتك قوية واستخدامها يكون بمهارة عالية وتناسق جميل سواء استخدمت قبضة أو قدم أو كوع أو ركبة مما يجعل الخصم يخضع لك ويستسلم للهزيمة .



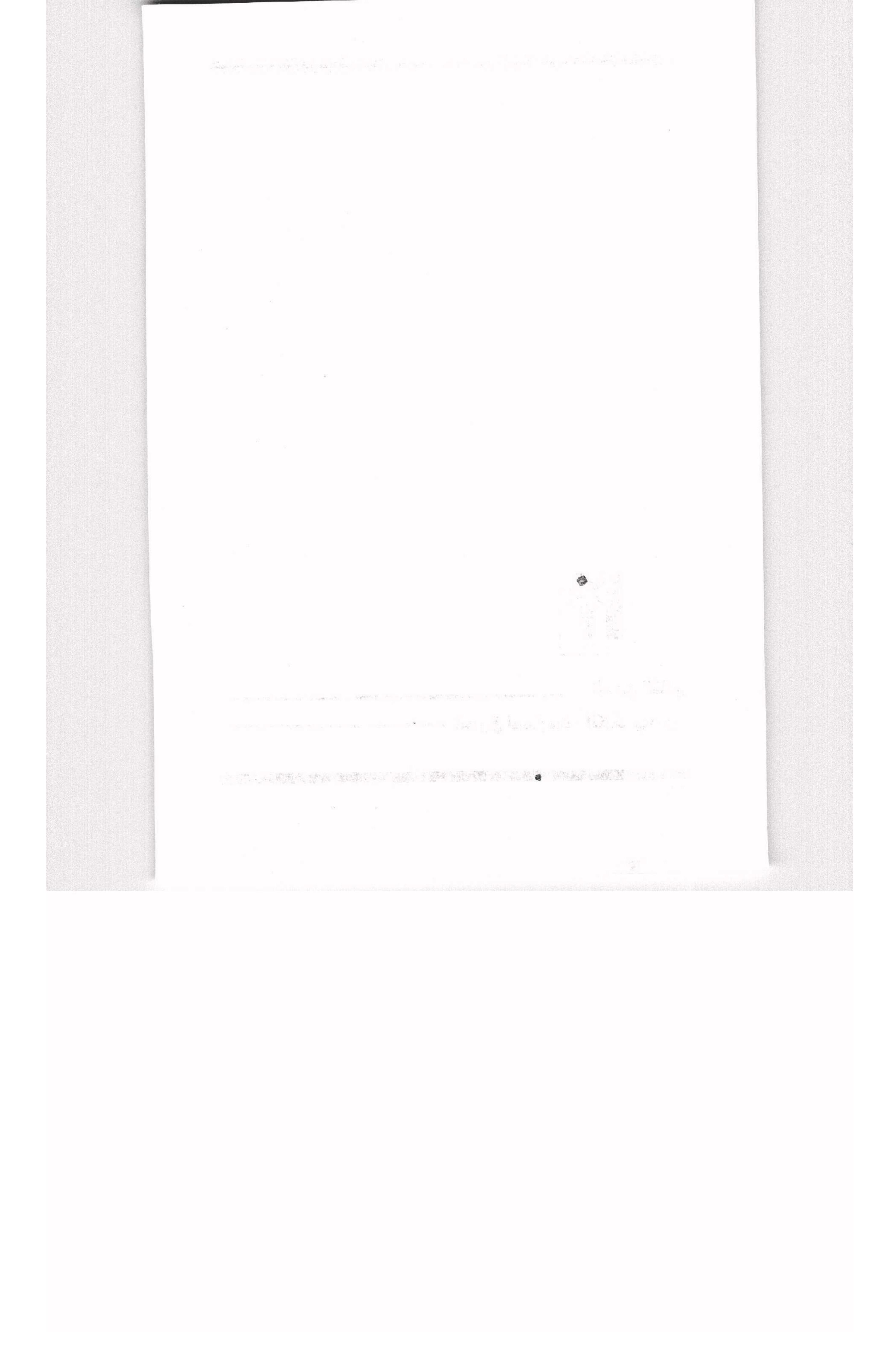
صورة من احدى البطولات التى تقام دائمًا فى تايلاند فى المواى تاى أو الكيك بوكس "





الفصل الثانى

الطريق لممارسة (الكيك بوكس)



كى تسطيع ممارسة الكيك بوكس عليك أن تكـــون مســـتعد لذلــك وهـــذا الاستعداد على نوعين:

أولاً : الإستعداد النفسى :

هو أن تجعل هذه اللعبة جزء لا يتجزأ من حياتك وذلك بــأن تعطيــها الإهتمام الشديد فى نفسك وعدم الملل من صعوبة تدريباتك وإلى تكملـة طريقها الشامل والممتع فى نفس الوقت وكما أنه يجب عليك أيضًا أن تتحلى بروح المقاتل فيكون فى داخلك أنك تتدرب كى تكون مقاتلاً وليس لاعب رياضة فقــط لذلك عليك بالشراسة في التدريب واستخدام كل قواك عند الضرب سواء كـانت قوة العضلات أو قوة العظام فعليك أن تشعر بداخلك أنك تمارس رياضـــة قويـــة وعنيفة جداً وذلك هو الواقع حتى تكون مستعداً نفســيًا عنــد القتــال وعنــد التدريب.

ثانيًا الإستعداد الجسدى :

يجب عليك كى تمارس الكيك بوكس أن تستعد لها الإستعداد الجســدى المناسب كى تكون قويًا وسريعًا وخفيفًا ولينًا عند اســتخدام الحركــات وكل هذا يأتى من خلال ممارسة التدريبات التى تقوى عضلات وعظــام اليديــن والقدمين وعضلات البطن والجوانب كى تتحمل ضربات الخصــم فى بطنــك أو ضلوعك .

تدريبات الكيك بوكس :

القسم الأول: تدريبات تقوية العضلات والعظام للقدم وطول النفس حيث أنه لا يمكن الإستغناء عن ذلك أثناء القتال .



أولاً تدريبات تقوية عضلات القدم :

التمرين الأول : الجرى واستخدام الحل:

الجرى يكون لمسافة طويلة كل يوم لا تقل عن ١٥ كيلو متر ويستحسن الجرى والقدم ملفوفة بسلاسل حديد من أجل سرعة الحصول على قوة وسرعة القدم ويمكن الجرى وأنت تحمل زميلك على كتفك والجرى يكون فى بدايته بطيئًا ثم تسرع جداً فى أخر انتهاء المدة أو المسافة التى تحددها لتجريها وبعد أن تنتهى من الجرى تستخدم القفز من فوق الحبل.

أولاً: القفز بالقدمين مع بعض ثم بقدم واحدة والأفضل القفز والقدمين ملفوفتين بسلاسل الحديد فمن خلال هذا التمرين تحصل على نفس طويل وقدم قويه وسرعة وعضلات بطن قوية.

التمرين الثانى :

وَهذا التمرين يكون بالقيام والجلوس على مشط القدم ما لا يقل عن ٨٠ مرة والأفضل إن تحمل أى شئ على زراعيك أو زميلك على كتفك وتبدأ أولاً بعشرين مرة ثم تستمر فى الزيادة حتى تصل ٨٠ أو ١٠٠ مرة ثم تجلس وتقوم على قدم واحدة والأخرى مفرودة أمامًا.

التمرين الثالث :

التمرين الثالث لتقوية عضلات القدمين فى الكيك بوكس هو كثرة الضرب بهما فى السندباج أو (الكرو صوب ساى) كما يسمونه التايلانديون فتضرب السندباج بكل ضربات قدم الكيك بوكس بكل قوة وسرعة وكأنك فى قتال حر

واقعى كما تضرب اشجار الموز.



ثانيا : تدريبات الحصول على ليونة القدمين :

التمرين الأول :

ربط القدم من المشط بحبل فى عرق شجرة ارتفاع الوجه ثم ترفعها لإعلى كلما زادت الليونة يزيد الإرتفاع حتى تصل القدم أعلى ارتفاع ممكن ثم تبديل القدمين فتارة تربط اليمنى واليسرى على الأرض ثم تربط اليسرى واليمنى على الأرض وهكذا ثم تحاول أن يلمس صدرك لركبة القدم المعلقة والأخرى ويجب أن يكون القدمان مفرودتان تماما وتارة تكون القدم المرفوعة المعلقة امام صدرك وتارة فى جانبك حتى تصل الليونة كاملة بإذن الله تعالى .

التمرين الثاني :

أن يأتى زميل لك ويرفع ركبتك إلى صدرك وأنت رافعا لقدمك وكأنك مستعدا لضربة قدم أمامية ويجب أن يكون خلفك أى شئ مسندا لظهرك حتى يدفع زميلك بيديه قدمك المثنية بكل قوة إلى صدرك ثم ترفع قدمك وتثنيها ايضا وكأنك مستعدا لضربة جانبية فتكون الركبة مرفوعة جوارك فيدفع زميلك ركبتك إلى أعلى حتى تقترب بقدر المستطاع من جانبك ويجب أن تبدل القدمين عند هذا التمرين وهذا التمرين يساعد على فتح الحوض وسهولة وقوة ضربات الركبة.

ثالثا : تدريبات الحصول على سرعة ضربات القدم:

سرعة ضربات القدم تأتى من خلال الجرى مسافات طويلة جدا أو القدم ملفوفة حتى الركبة بسلاسل الحديد الثقيلة والضرب بالقدم فى السندباج والقدم ملفوفة بسلاسل ايضا بعد الجرى واستخدام الحبل والضرب فى السندباج يكون

بكل سرعة وقوة وعندما تضرب السندباج أو شجرة الموز لا تضـــرب بظـــهر مشط القدم فقط ولكن اضرب أيضا بأسفل قصبة الساق بكـــل قـــوة وســـرعة وتضرب أولا بقدم واحدة بدون توقف ثم اليمنى ثم اليسرى ثم تبـــادل القدمـــين



بسرعة وقوة عند الضرب فى السندباج او شجر الموز بعد التدريب مـدة طويلة والقدم ملفوفة بسلاسل الحديد ثم التدريـــب بـــدون سلاســـل للحصول على قوة العظام رابعا.

تدريبات الحصول على قوة عظام القدم :

التمرين الأول :

كى تقوى عظام قصبة الساق عليك أن تأتى بعقلتين أو ثلاثة من قصب السكر ثم تمشها على قصبة الساق كلها من الركبة حتى المشط وتطلـــع وتـــزل وعقـــل القصب تدلك وتحك قصبة الساق أولا ببطئ وبدون قوة عالية ثم تزداد الســـرعة والقوة شئ حتى تقوى قصبة الساق وكما أنه يمكن أن تأتى بزجاجة كوكا كـــولا وتجعلها مليئه بالماء الساخن قليلاً ثم تدلك بها قصبة الساق ايضا وعليك أيضـــا أن تضرب شجر الموز او السندباج بقصبة الساق بكلا القدمين.



القسم الثاني

الفصل الأول تدريبات تقوية عضلات وعظام اليد:

أولا تدريبات عضلات اليد :

التمرين الأول :

الضغط على القبضة بكافة أنواعه واشكاله والضغط على الكف بكافة أشكاله أيضا. وممارسة الحديد الخفيف الذى يحتوى العضلات وخاصة التدريبات التى تقوى الذراع لجذب الخصم بقوة ودفعة بقوة ايضا :

وممارسة الضربات واليد حاملة لبعض الكيلو جرامات من الحديد وضرب اللكمات بسرعة تحت الماء فى بحر أو نهر كما يفعل التايلانديون .

ثانيا تدريبات تقوية عظام اليد :

المراد بتقوية عظام اليد عظام القبضة والكوع وتقوية عظام الكوع مهمة جدا لأنك تستخدمه كهذا فى الكيك بوكس خاصة عند القتال فى مسافة ضيقة ويمكن تقوية الكوع من خلال الضرب به فى شجر الموز وفى السندباج وفى السندباج الملى بالرمل السميكه وتقوى عظام القبضة من خلال ضغط القبضة والضرب بها فى السندباج وشجر الموز ايضا.

كما يجب تقوية عضلات البطن وهذا مهم جدا كى تتحمل ضربات خصمك فى بطنك فاللاعب القوى يعرف من عضلات بطنه فلو أن عضلات بطنك قوية وظاهرة هذا سيجعل الخصم فى رهبة منك مما يساعدك على الإنتصار المعنوى عليه ويمكن تقوية عضلات البطن من خلال النوم على الظهر ورفع القدمين فى استقامة حتى يلامس الارض من فوق الرأس ثم الرجوع بهما مرة ثانية إلى الأرض فى الإتجاه المعاكس ثم القيام بالظهر بمساعد عضلات البطن من على الأرض والنزول بالصدر على ركبتى القدمين بعد نزولهما للأرض ولكن يجب أن تكونا القدمان مفرودتان

تماما طوال التمرين وتكرر هذا التمرين حوالى ٢٠ مرة.

ويمكن أن يضربك زميلك فى بطنك بعض القبضات من اجل تقوية عضـــلات البطن وتعودها على الضرب فلا تشعر بألم عند الضرب فيها أثناء المبـــاراة فمـــن خلال كل هذه التدريبات تملك عضلات وعظام يدور حبل قوية جدا وعضـــلات بطن متينة مما يجعلك مستعد جديا لممارسة المواى تاى أو الكيك بوكس بكل مـــا فيهما من سرعة وقوة وعنف وعليك ممارسة تمارين تقوية العضلات علـــى الأقـــل ثلاث مرات فى الأسبوع وتمارين تقوية العظام الأفضل ممارستها كل يوم صباحـــا كما يفعل التلايلانديون ابطال الكيك بوكس.

بعض المصطلحات الخاصة فى الكيك بوكس

الكلمة بالعربية	معناة بلغة الكيك بوكس التايلاندى
جولة	جود
ابدأ	تشوك
انتهى الوقت أو الجولة	جود
إنذار	تيغن
الفائز	تشاناً
مهزوم	بئ
تعادل	سمبيه
فوز بالنقاط	تشاناً كاناين
الضربة القاضية	أموت سان هان
الطرد	لاى

درجات الكيك بوكس

قبضة اليد للوجه اوالبطن	٢ نقطة
ضربة الكوع	٣ نقطة
ضربة الركبة للضلوع والوجه	٥ نقطة
الضرب الممنوع	ضوب الخصيتين فقط
الطرد	لو تكرر ضرب الخصيتين ثلاث مرات ويعتبر المضروب هو الفائز

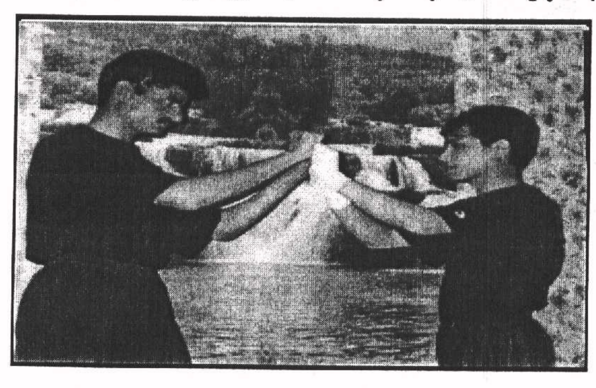
الفصل الثالث: تعليم

المواى تاى أو الكيك بوكس

تعليم المواى تاى أو الكيك بوكس:

إننى بعون وفضيله وبمساعدة زملائى فى التدريب على الكيـــك بوكـــس التايلندى " سوم تشاى " أو التايلندى الأخر الخبير فى ملاكمة تـــايلاند " سور اسق سمان " سوق أقوم بتعليمكم ضربات الهجوم وحركات الدفاع والدفـــاع المصحوب بالهجوم فى الكيك بوكس فعليكم بالإنتبـــاه والتركـــيز عنـــد متابعـــة الحركات من الخبراء التايلاندون ورثة هذا الفن التايلندى عن أبائهم وأجدادهـــم عليك المتابعة بكل دقة والنظر إلى جميع أجزاء الجسم من جهـــة وضـــع اليـــدان والقدمين والخصم وكيفية الوقوف على القدمين كى تكون ضرباتك صحيحة ممـــا يعمل على تأثر خصمك بها وتكون فرصتك فى الفوز كبيرة وعليك الضرب بقـــوة وليونة واعلم أن هذه الحركات كلها مدروسة دراسة تامة وصحيحة فى الأداء جداً لإنها من التايلنديين أنفسهم فعليك الثقة التامة فى كل ما تأخذه من هذا الكتاب من حركات وعليك التدريب المستمر عليها.

أولاً : القسم الأول التحية وخطوات الكيك بوكس:



التحية في الكيك بوكس:

١ التحية من علامات الإحترام والأدب الذى يتحلى به لاعب مواى تاى كيك بوكس وهى كما فى الصورة اليدان قبضتان وفى السباق الرسمى تكون فيهما القلب، ثم لمس اليدان لبعضهما قبل الاستعداد للقتال.



٢ وتكملة التحية بعد ضرب اليدين لبعضهما فوق ملامستهما لبعضهما بعد ذلك تحت أيضًا وتكون إحدى يدا إحدهما فوق وظهر اليدان متجه لأعلى وظهر يد الأخر متجه للأرض .



ولابد من التحية قبل جميع مباريات المواى تاى كيك بوكس فى تايلاند لإنها دليل الأخوة بين اللاعبين ودليل أن الكيك بوكس لعبة المحبة والأخوة قبل العنف والشدة .

٣ وقفة الإستعداد قبل القتال فى الكيك بوكس يكون كما فى الصورة اليدان مرفوعتان إلى أعلى أمام الوجه والرجل اليسرى أمامًا واليمنى خلفًا كى تكون يدك القوية خلفًا وهناك بعض اللاعبين يقف هكذا مع أنه يده اليسرى هى

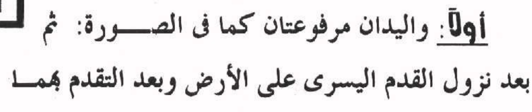
القوية وليس اليمنى التى فى الخلف كى يخدع خصمه فعليك ملاحظة ذلك .



الخطوات :

١ الخطوة الأمامية :

الخطوات تبدأ بها بعد وقفة الإستعداد فإذا كنت تخطو اماما تبدأ بالفتح المتقدم بها أماما فلو أن القدم اليسرى هى فى الأمام مثلاً تخطو بها أماما.



أولاً: واليدان مرفوعتان كما فى الصورة: ثم بعد نزول القدم اليسرى على الأرض وبعد التقدم بهما تجعل اليسرى تتقدم خلفهما حتى تكون خلفهما تماما وبالقرب منهما ولاحظ أن القدم اليسرى الأمامية على المشط بينما اليمنى كلها على الأرض .





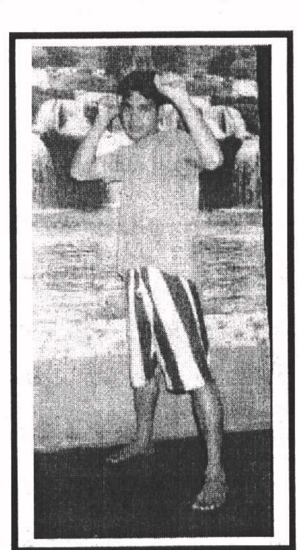
ثم بمجرد ملاحقة القدم اليمنى الخلفية لليسرى

الأمامية تتقدم باليسرى مرة ثانية للأمام ويكون القدمـان علـى الأرض تمامًـا واليسرى أمامًا واليمنى خلف كما كنت قبل التقدم ثم تبدأ هجومك لو أردت بعـد ذلك .

لاحظ أن التقدم لابد أن يكون سريعًا جداً والتراجع بعكس التقدم بالنسـبة للقدمين أى تبدأ الرجوع بالقدم الخلفية ثم الأمامية ثم الخلفية.

٢ الخطوة الجانبية:

الخطوة الجانبية تكون بعد الإستعداد بحيث تتجه بالقدم الأمامية إلى الجـانب الأيسر إذا كانت اليسرى أمامًا وإذا كنت تريـد الإتجاه لليسار ثم بعدها اليمنى مع المحافظة علـى وضع القدم اليسرى امامًا واليمـنى خلفًا وإذا كنت تريد الإتجاه اليمنى عليك بتحريك قدمـك اليمنى الخلفية أولاً ثم اليسرى الأمامية ثانيًـا ثم اليمنى الخلفية مرة أخرى وخلاصة القوة الإتجـاه الذى توجده تتجه إليه بالقدم المساعد لسـرعة التوجه إليه فلو أردت اليمين تتجه إليه بـالقدم اليمنى سواء كانت امامًا أو خلفًا والعكس. بعـد التقدم او التراجع او الإتجاه لليمين او لليسـار عليك الرجوع كما كنت بالنسبة لوضع اليديـن

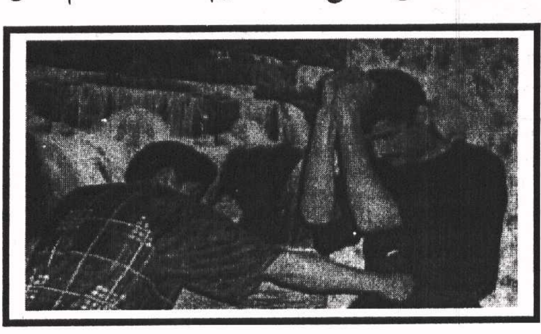


والقدمين فى وضعهما الصحيح تجنبًا لإى هجوم مفاجئ مـن الخصـم واسـتعداد للهجوم عليه فى نفس الوقت .

٢ـ طريقة اللكم باليد:



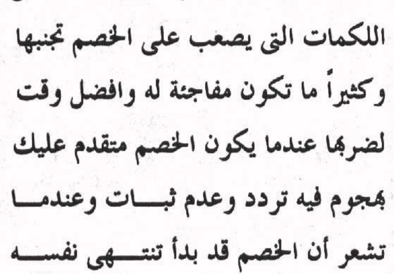
ضربات اليد عامة سواء كانت قبضة أو كـوع مهمـة جـداً فى الكيك بوكس حيث أن استعمال اليد سهل وسريع والتحكم فى اليد وضرباتها سهل أيضاً سواء ضربت بالقبضة أو بالكوع لذلك عليـك بالسرعة والقوة والليونـة عنـد ويجب أن تكون القبضـة مدمـرة للخصم كاسرة لعظمه ويجب المحافظة على الدفاع أثناء الهجوم محافظة للجسم مـن أى هجوم مفاجيء مـن الخصم لذلك عليـك بالحذر أثنـاء الهجـوم وعدم القيام بـه إلا فى الوقت المناسب كـى يكون هجومك صحيح مدروس تفعله بدون خوف أو تراجع أو تردد وعليك ملاحظـة كيفيـة الهجـوم بالضربات الصحيحة وكيفية وضع أو شكل الجسم أثناء الهجوم من خلال الصـور المشروحة الأتية وكن واثقاً تمامًا من أن هذه الضربات أو الدفاعات سواء بـاليد أو القدم التى سأشرحها فى هذا الكتاب مدروسة تمامًا لإنها مقدمة لكم مـن خـبراء تايلانديين .



أولاً : اللكمة المستقيمة اليمنى (مد كوا) اليسرى (مد ساى):

اللكمه المستقيمة من اللكمات التى يكثر استعمالها فى الكيك بوكس لذلك يجب أن تكون صحيحة حتى تستفيد من قوتها واداء اللكمة المستقيمة كالتالى :

بعد وقفة الاستعداد تضرب اليد سواء يمنى أو يسرى فى خط مستقيم مع الميل قليلاً بالكتف أماماً اتجاه الضربة مع وضع اليد الأخرى أعلى بجانب الوجه وعدم النزول بها تحت أبداً ويمكن اللكم بالمستقيمة فى الوجه أو البطن مع المحافظة على وضع القدمين.



ثانيًا : اللكمة الخاطفة :

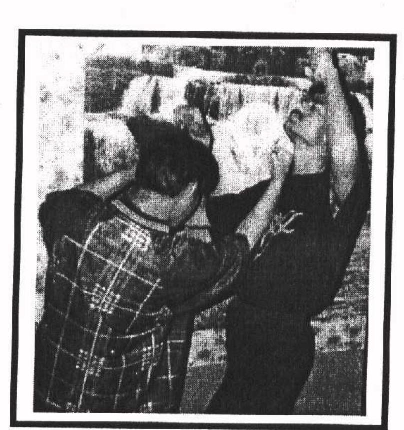
او الجانبية " ساى كو "

اللكمة الخاطفة أو الجانبية من اللكمات التى يصعب على الخصم تجنبها وكثيراً ما تكون مفاجئة له وافضل وقت لضربها عندما يكون الخصم متقدم عليك بهجوم فيه تردد وعدم ثبات وعندما تشعر أن الخصم قد بدأ تنتهى نفسه وتهلك قوته فتكون اللكمة الخاطفة قاضية فى هذا الوقت وعندما تتبادل الضربات السريعة .

والجانبية او الخاطفة عندما تهاجم بها باليد اليمنى مثلاً تجعل اليد تتجه لليمين قليلاً ثم ترجع بها بسرعة خاطفة لضرب صدغ الخصم او جانب عينه ولكن عليك ملاحظة أن اليد خاطفة لضرب صدع الخصم أو جانب عينه ولكن عليك ملاحظة

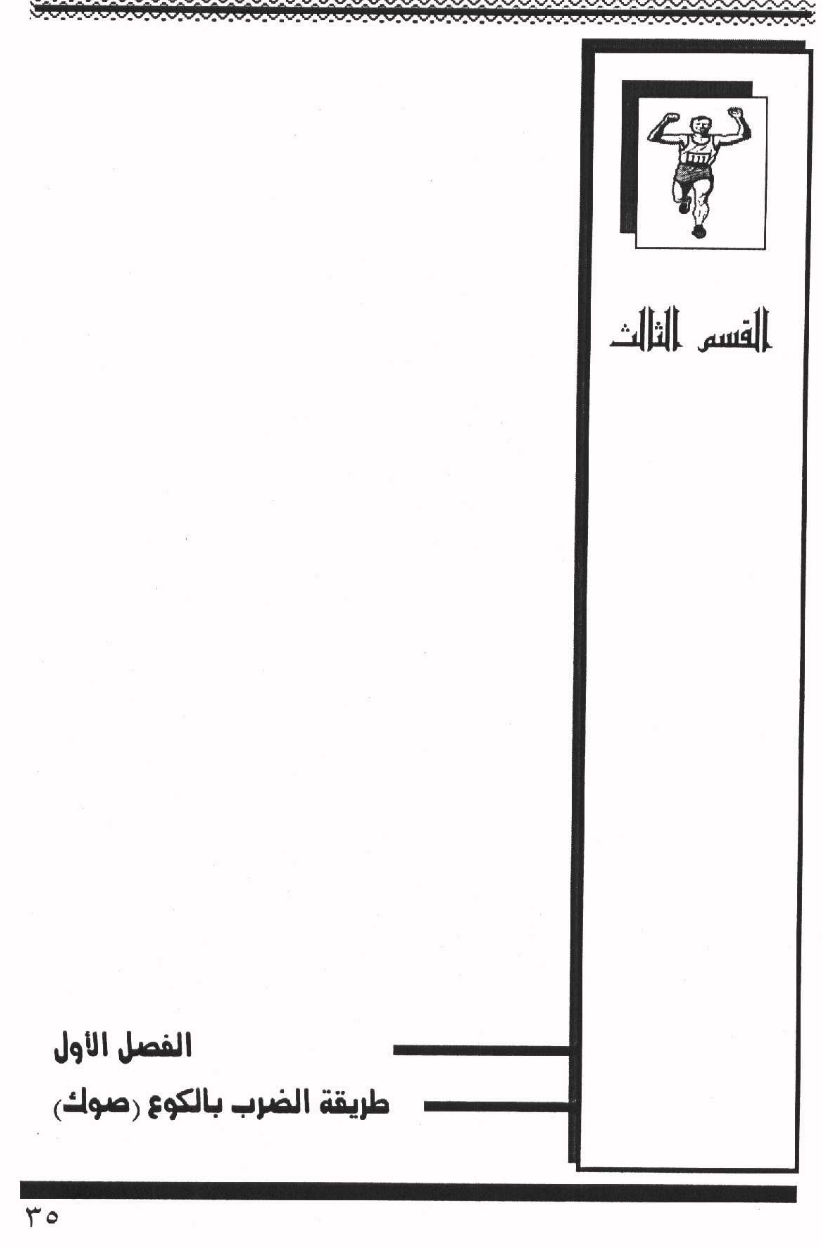
ان اليد فى نفس الارتفاع سواء قبل الضرب وبعد فلا تنزل به استعداد للضـــوب ثم تطلع بها دائرية للوجه فهذا خطأ لأن ذلك يفتح ثغرات فى جسمك .

ثالثًا : اللكمة الصاعدة : " هوب "



اللكمة الصـــاعدة قويــة جــداً وسريعة جداً ويصعب دفاعها لو فعلتها فى وقتها المناسب واللكمة الصـــاعدة تضرب بها المعدة والحنجـــرة واســفل الذقن وأسفل الأنف والعين والجبهـــة وعندما تضرب بها عليك أن تضــرب بها من تحت لفوق ولا تقف الضربـــة عند الهدف ولكن اجعلها تأخذ الهـدف أثناء الطلوع باليد لأعلى مع ميل كتف اليد الضاربة لاتجاه الضربة قليلاً كمـــا فى الصورة ويفضل الضرب باليد الخلفية لا الأمامية مع رفع كعب القدم الخلفية مـــن على الأرض والوقف بها على المشط مساعدة لميل الوسط والكتف لاتجاه الضربـــة تدعيمًا لقوة الضربة كى تكون قاضية .

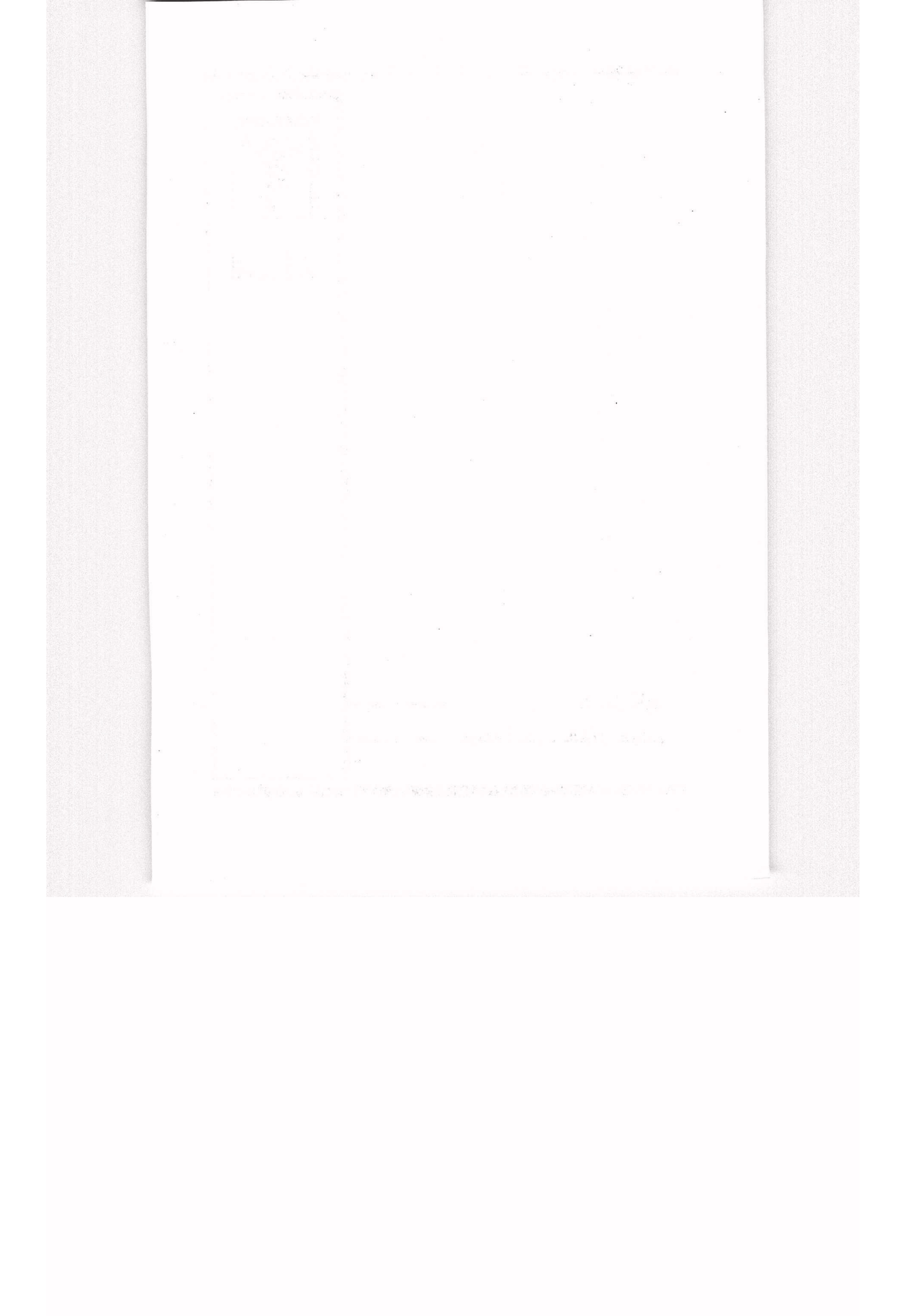




القسم الثالث

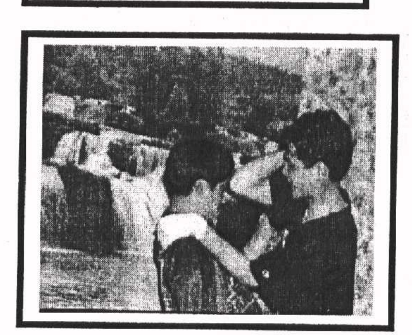
الفصل الأول

طريقة الضرب بالكوع (صوك)



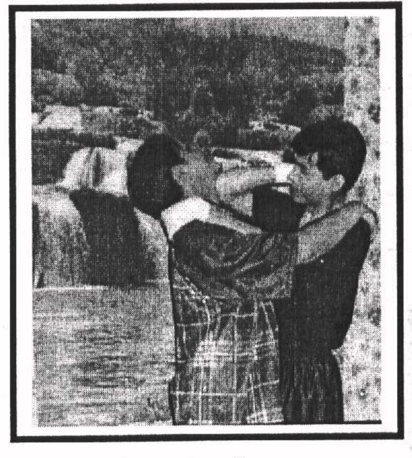


الكوع من الأسلحة القوية جداً فى الكيك بوكس والتى يخاف منها كلا اللاعبين اثناء المباراة وكل واحد منهما يحرص دائمًا على عدم وصول الكوع لوجه او صدره او حنجرته أو عنقه لعلمه بقوة ضربة الكوع ومدى تأثيرها الشديد على المكان المضروب بها والكوع من الأسلحة البشرية التى تتميز بها الكيك بوكس وتفخر بإجادة استعماله وكيفية تقوية عظامه وسهولة الضرب به فى وقت مناسب وأفضل الأوقات لإستعمال الكوع عندما يكون الخصم قريب منك وعندما تكون انت ماسك لعنق وتضربه باليد فيمكن بعد الإنتهاء من ضربات الركبة ضربة كوع بعد ذلك أما يمكنك دفاع يد الخصم بيدك اليسرى مثلاً ثم بنفس هذه اليد اليسرى بعد الدفاع بها للخارج تمسك رأس الخصم من الخلف ثم تجذبه بقوة لكوعك الأيمن ثم تضربه به بقوة كما يمكنك القفز فى الهواء والإنقضاض على خصمك وضربه كوع لوجه وإليك صدق استعمال الكوع وأماكن هجومه.



أولاً ضربة الكوع الجانبية:

ضربة الكوع الجانبية تكون كما فى الصورة ثنى الذراع تمامًا لـــبروز عظمـــة الكوع ويستحسن جذب الخصم باليد الأخرى من اجل الوصول إلى القضاء علـــى الخصم بالضربة القاضية ولاحظ أن القدمين فى وضعهما الصحيح اليسرى أمامًـــا واليمنى خلفًا مع الوقوف على مشط اليمنى الخلفية مساعدة لميل الخصم والكتـــف اتجاه اليد المهاجمة وفى الصورة الكوع يهاجم خلف أذن الخصم كما يمكن الهجـــوم بالكوع الجانبى اعلى الرأس حـــاجب العين الصدغ العنق جانب الذقن.



ثانيًـــا ضربـــة الكـــوع الصاعدة:

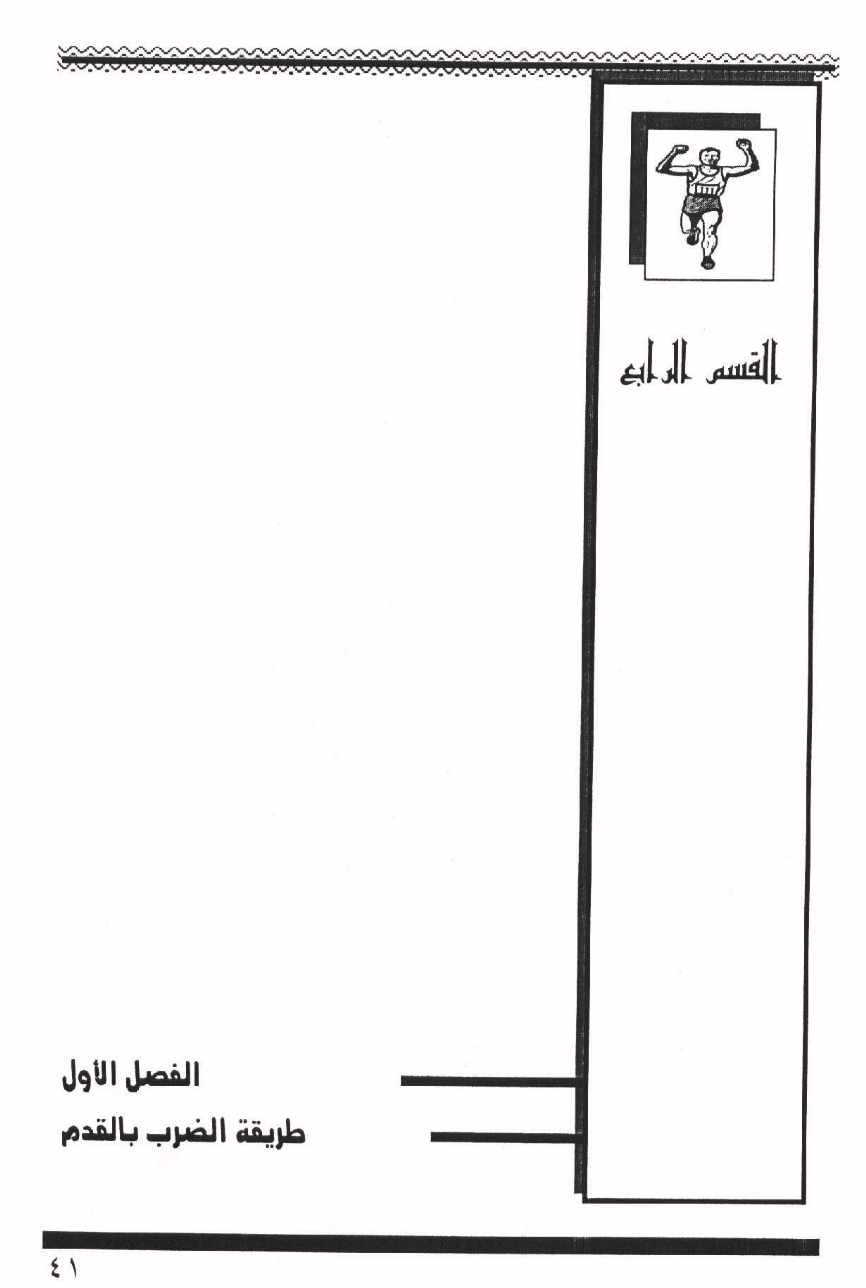
ضربة الكوع الصاعدة تكون مـــن اسفل إلى أعلى وهى ضربة قوية جـــداً ويصعب دفاعهما لأنها غالبًـــا تكـــون مفاجئة وسريعة جداً ويمكن أن تضرب بها الصدر أو الحنجرة كما فى الصـــورة وهذه الضربة فى الحنجرة قاتله كما يمكن اثناء ضرب الحنجرة الكـــوع يضـــرب اسفل الذقن بعد ضرب الحنجرة كما فى الصورة ويستحسن مسك كتف الخصـــم باليد الأخرى بعد دفاع يده المهاجمة والإقتراب السريع منه لتجنب هجومه وبمجرد اقترابك تضرب الكوع ولكن لا تقترب إلا بعد دفاع ضربتـــه وجـــذب كتفـــه لإختلال توازنه كما يمكنك أن تأخذ بالكوع ضربة قاضية لخصمك وذلـــك مـــن خلال ضرب الكوع الصاعد لجبهته بقوة أثناء الصراع بينكما من قرب فبســـرعة

تجذبه لإسفل ثم تضربه الكوع لجبهته كى تكسرها لا كى تضربها حيث أن الكوع من أقوى الأسلحة التى يمكنك بها كسر عظام وجه خصمك ويمكنك أيضًا القفز وجذب رأس الخصم باليد اليسرى لتحت ثم ضرب جبهته بالكوع الصاعد وأنت فى الهواء اثناء القفذ واعلم أن افضل وقت لإستعمال الكوع الصاعد عند القتال القريب وعند مسك العنق لضرب الركبة .

ثالثًا : الضرب بالكوع من لف الجسم :



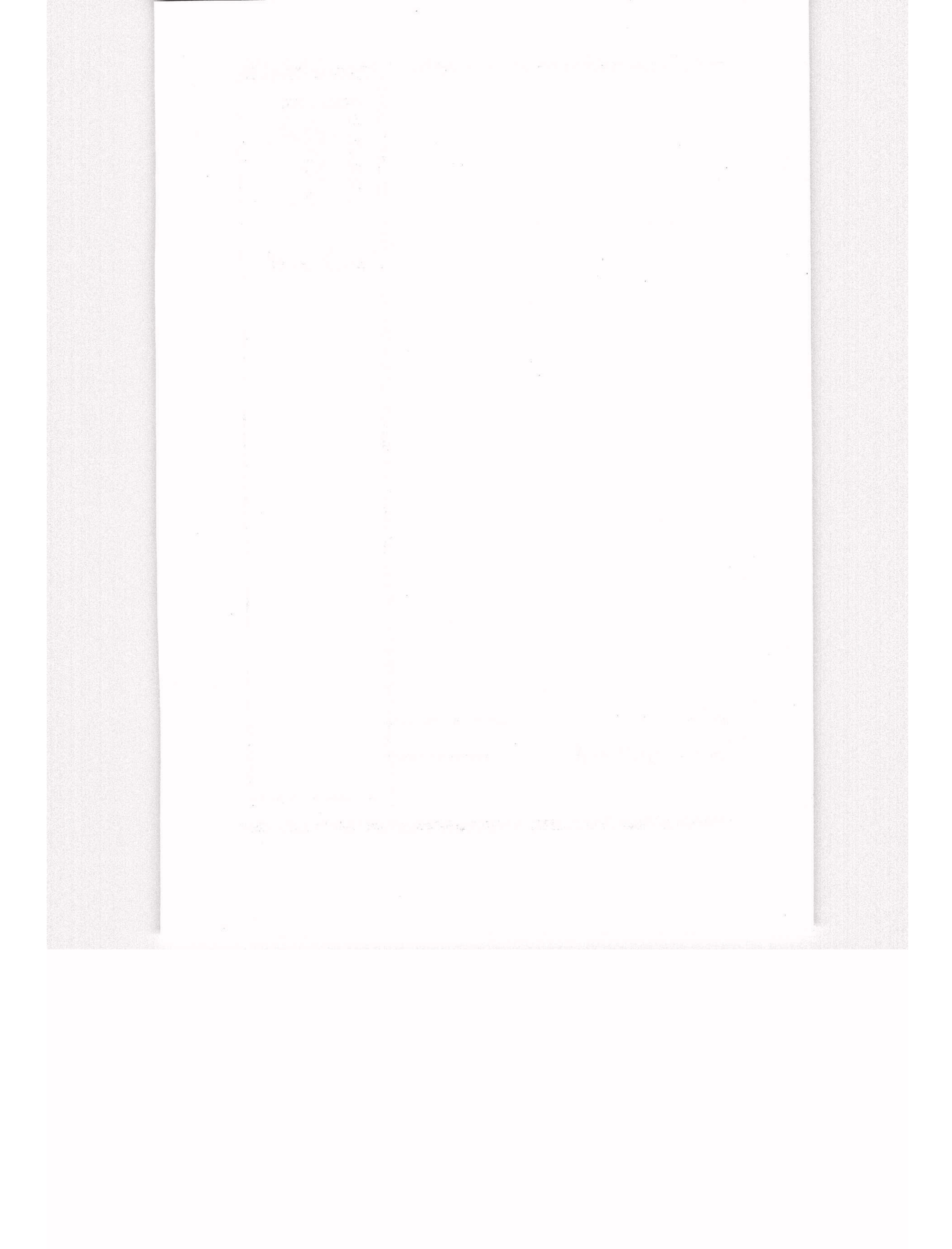
من أقوى ضربات الكوع الضرب به بعد لف الجسم فهذه الضربة أحيانًا ينهى بها الأبطال مبارياتهم فهذه الضربة عندما تهاجم بها تستغل قوة جسمك كله لا قوة الكوع فقط وتضرب حاجب خصمك بهذه الضربة لتكسره ويجب أن تكون سريعًا جداً وذو ليونة فى خصرك وظهرك وتضرب وقدمك مكانهما لا تحركها أمامًا أو خلفًا ولكن حول اتجاه مشط القدمين إلى العكس واتجاه صدرك أوضًا ثم تضرب بقوة وبسرعة العنق او الحاجب.



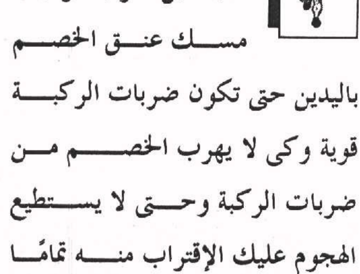
القسم الرابع

الفصل الأول

طريقة الضرب بالقدم



أولاً : مسك عنق الخصم لضرب الركبة:



لابد قبل ضرب الركبة مسك عنق الخصم باليدين حتى تكون ضربات الركبة قوية وكى لا يهرب الخصم من ضربات الركبة وحتى لا يستطيع الهجوم عليك الإقتراب منه تمامًا وملاصقة بطنك ببطنه حتى لا يهاجم باليد او الركبة ثم البعد عنه قليلاً وضربه بركبتك بسرعة ثم الإقتراب منه مرة ثانية وهكذا او تضربه الركبتين اليمنى واليسرى وتظل ماسك لعنقه بقوة وتجذبه امامًا وتدفعة خلفًا وتميل بعنقة يمين ويسار بسرعة وقوة حتى يعجز عن الحركة ومن هنا يمكن القف وعليه بهجوم الركبة القوى وبالنسبة لوضع اليدين خلف عنق الخصم يمكن ملامسة ظهر احداهن لبطن الأخر او عدم ذلك.



ثانيًا : ضرب الركبة تحت : كاو.

لو هاجمت بالركبة عضلة رجل الخصم الجانبية تحت فيمكن مسك عنقه او لا وذلك بأن تمسك ظهره من الخلف حتى تجذبه عليك بعد ضربه بركبتك ف

عضلة رجله الخارجية ثم تجذبه كى يكون بطنك ملاصقًا لبطنه تمامًا تجنبًا من هجوم ركبته او كوعه.

لاحظ أن هذه الضربه يمكن بها شل حركة رجل الخصم المضروبة لو ضربتها ثلاث مرات بقوة مما يساعدك على الإنتصار عليه.

ثالثًا : الهجوم بالركبة للضلوع : " كاو"



ضربة الركبة للضلع مدمرة تمامًا ويمكن أن تأخذ بها ضربة قاضية للخصم بسهولة جداً لو كانت فى وقتها المناسب وكررتها حوالى ثلاث أو خمس مرات ولأهمية هذه الضربة سوف اوضحها وأشرحها بالتفصيل فعند الضرب بالركبة للضلع الأيسر مثلاً تضرب بالركبة اليمنى وذلك بأن تدفعها أولاً قبل الضرب بها ناحية يمينك اى بجانبك الأيمن تحت عن مستوى الضرب قليلاً مع مساعدة ليونة الحوض لرفع الركبة كما فى الصورة.

ثم الضرب بالركبة لأعلى قليلاً اتجاهًا للهدف مع جذب الخصم من عنقه ناحية اتجاه الضربة تدعيمًا لقوة الحركة وزيادة تأثيرها عليه والضرب يكون بمقدمة عظمة الركبة البارزة للضلع كى تكسره وعليك بالسرعة والقوة والليونة والعنق عند ضرب الركبة.



كما يمكنك القفز والإنقضاض على الخصم بمسك عنقه وأنت قافزاً ثم تضربه الركبة وأنت فى الهواء ثم تكرر الحركة عدة مرات للقضاء عليه.

رابعًا: الهجوم بالركبة للبطن.

الهجوم بالركبة للبطن يمكنك القيام به وأنت منقض على عنق الخصم بيديك وذلك بأن تبعد عنه قليلاً فلو جذبك إليه بسرعة ليتجنب



هجومك وحاول مسرعًا الإقتراب منك فعليك ضربه بالركبة من اسفل لأعلى فى خط مستقيم هادفًا ضرب اسفل بطنه او معدته هذه الضربة قوية جداً وعليك بسرعة ضرب الخصم بها عندما تبعد عنه وأنت ماسكًا عنقه بيديك فعليك بالسرعة عند الرجوع والهجوم بالركبة.

خامسا : الهجوم بالركبة للوجه.



الركبة كما تضرب بها القدم والضلوع والبطن فيمكنك أيضا فى الكيك بوكس أن تضرب بها الوجه وتحطمه وتقضى على خصمك تماما بقوة ضربة الركبة فى الكيك بوكس.

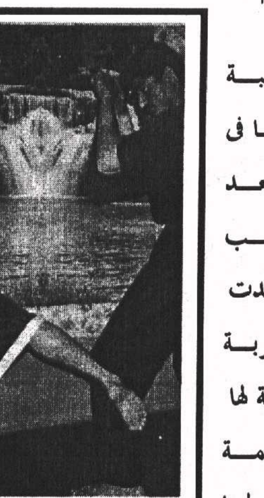
وضربة الوجه يمكن ادائها كما فى الصورة بجذب رأس الخصم بالضغط على مؤخرة المخ بعد جذبه الرأس للأمام ثم لتحت بكل قوة لديك مع جذب الكتف للأمام باليد الأخرى اليسرى ثم يتنزل الخصم مختل التوازن للأمام بأثر جذبك القوى له فعليك ان تقابل وجهه المتجه لتحت بضربة ركبة قوية سريعة لأنفه مع دفع الركبة اثناء الضرب عاليا كى تدمر أنفه .

طريقة الضرب بظهر ومشط القدم :

الهجوم بالقدم بالمشط وبظهر المشط وبالكعب بالأصبع الكبير فى القدم مهم جدا ولا يمكن الإستغناء عن ذلك فى الكيك بوكس لما فى ذلك من اهمية كبيرة وفوائد جمه تساعد فى الحصول على الفوز ويمكن من خلال هذه الضربات خدعة الخصم والقضاء عليه واحساسه يارتفاع مستواك وتمكنك من ضربات قدمك العالية السريعة كما يمكنك بضربات القدم إيقاف هجوم الخصم عليك ورد الهجوم بالهجوم كما يمكنك ضرب الخصم من بعيد وأخذ أكثر النقاط خاصة لو ضربت فى الضلوع ووصلت الضربة للضلوع او ضربت فى جانب العنق وفى هذه الحالة تكون الضربة غالبا قاضية إذا لضربات مشط القدم وقصبة الساق اهمية كبيرة جدا.

الضرب بظهر مشط القدم أو بقصبة الساق

الهجوم الاول : " جوء يان "



يمكنك أن تهاجم خصمك بقصبة الساق فى اسفل جانب قدمه كما فى الصورة ولكن الضرب يكون من بعد ليس على مسافة ضيقة بل يجب استعداد الرجل من بعيد فكلما باعدت أنت المسافة بين قصبة الساق الضاربة وبين المنطقة المضروبة كانت الضربة لها تأثير كبير جدا وهذه الضربة مهمة ويصعب دفاعها لإنها غالبا لا يظهر لها استعداد لإنها تحت وسريعة جدا (لاحظ أن الضرب هنا بقصبة الساق).

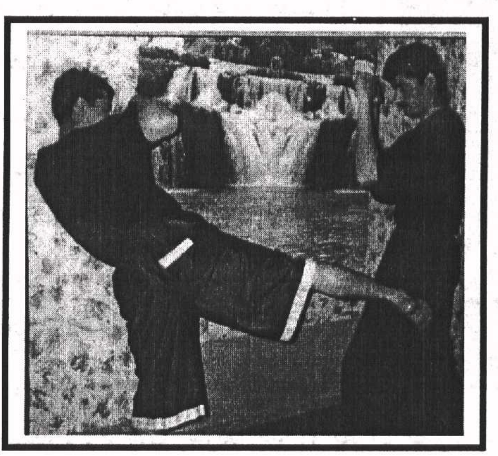
الهجوم الثانى : " جوء يان "



كما يمكنك الضرب بقصبة الساق من اسفل فى عضلة الخصم الداخلية لا الخارجية وذلك بضرب القدم المتقدمة عند الخصم بالقدم الخلفية عندك فى عضلة قدمه الداخلية فتعجز قدمه عن الحركة طوال المباراة هذه الضربة مهما جدا ويصعب دفاعها وأفضل وقت لضربها عند ما يتقدم

الخصم بقدمه الأمامية خطوة للأمام للهجوم عليك فتضربه هذه الضربة ويمكنك أن تبدأ بها انت الهجوم عليه بعد خدعته بحركة يد عشوائية مزيفة .

الهجوم الثالث : الضرب بقصبة الساق فى أعلى القدم :



هذا الهجوم قوى جدا لإنك يمكنك من خلاله شل حركة رجل خصمك تماما لو استطعت ضرب هذه الضربة بقصبة الساق ثلاث مرات لنفس المكان فى رجل خصمك وهذه الضربة تكون من بعيد ايضا برفع القدم اليمنى إذا كنت سوف تهاجم بها كما فى الصورة ترفعها بجانبك الأيمن ثم تلفها إلى الإتجاه الذى تقصده وتضرب بها الهدف بسرعة جدا وقوة مدمرة وهذه الضربة سهلة وفعالة جدا .

الهجوم الرابع : الضرب بقصبة الساق فى الضلوع.



الهجوم بقصبة الساق فى الضلوع خطير جدا ومد مر ويمكن من خلال

الحصول على أعلى الدرجات لو وصلت الضربة للضلوع ويمكن بهذه الضربة القضاء على الخصم بكسر عظام كوعه المضروبة ويكفى ضربة واحدة من هذا الهجوم للقضاء على اى خصم والضربة كما فى الصورة وكما يفعلها الخبير التايلاندى الخصر مائل للخلف قليلا والقدم التى على الأرض مثنية قليلا واليدان فى وضع الدفاع والعين تنظر لمكان الهجوم هذه الضربة تحتاج للسرعة والليونة والقوة.

الهجوم الخامس : الهجوم بأسفل قصبة الساق للعنق " كان كو ".



هذا الهجوم شرس للغاية وكثيرا ما يحصل الأبطال به على الفوز بالضربة القاضية لما فى هذا الهجوم من تأثير كبير على الخصم ويمكنك أن تضرب هذه الضربة من خلال الخدعة بأن توهم خصمك أنك ستهاجمة تحت ثم بمجرد نزول يده من وضعها الطبيعى فى الاستعداد تضربه بسرعة وبقوة بتغيير اتجاه قدمك من الإتجاه الزائف تحت إلى الإتجاه المقصود فوق وتضرب جانب عنقه بقوة بقصبة الساق .

الهجوم السادس: الضربة الخلفية مع اللف بالكعب " دهان جاراكيه ".

هذه الحركة قليلة الاستعمال ولا يستعملها إلا الأبطال المميزين يسموها التايلانديون ضربة ذيل التماسيح وأفضل اوقاتها عند ما تنتهى قوة خصمك ويكون

قد اوشك على الوقوع ارضا كما استعمالها فى اول المباراة خطير عليك لإنـــك عند الضرب بهذه الحركة تكشف للخصم عن كثير من ثغراتك .



وكيفية أدائها: يكون بلف القـدم من بعيد بعد اللف على مشـــط القـــدم الأمامية ثم تحويل مشـــطها إلى الإتجـاه المعاكس تماما ثم الضرب بكعـب القـدم للضلوع او العنق او الوجه ولكن عليك بالحذر وعدم فعل هـــذه الحركـة إلا فى وقتها.

الهجوم السابع :



هذا الهجوم يكون كمـا فى الصورة بضـرب الكعـب إلى المعدة أو أسفل المعدة أو تحـت الصورة كما فى الصورة ولكـن قبل المغرب عليك رفع القـــدم إلى جانبك وضمــها جـدا إلى جانبك ثم تفردها بقوة وليونــة إلى المكان الذى تقصد ضربه وهذه الضربة قليلة الإستعمال فى الكيك بوكس لإنها تجعلك فى موقف ضعف لو لاحظ خصمك حركتك فيمكنه ضربــك فى قدمـك الثابته بسهولة فيقتلك لذلك عليك بالحذر وعدم استخدام هـــذه الحركـة إلا فى الوقت المناسب .

الهجوم الثامن:



هذا الهجوم يكـــون بدفـع الخصم عنك كى توقف هجومــه عليك بمشط قدمك وغالبا يفعـــل ذلــك الأبطـــال عندمـــا يريـــد الإستراحة قليلا بعد اللعب مـــدة طويلة فهذه الحركة بمثابة حـــائط أمان لك خاصة لو كان خصمـــك يملك كوع قوى وركبة مدمـــــرة فعليك إبعاده عنك بهذه الطريقة او لو ان ضلوعك ضعيفـــة لا تتحمـــل هجومـــه عليك كما أن اللاعب الذى يفعل هذه الحركة كثير دليل انـــه ضعيـــف الكـــوع والركبة لذلك لا يريد الإلتحام بهما مع خصمه.

الهجوم التاسع : دفع الخصم بأصبع القد الكبير.



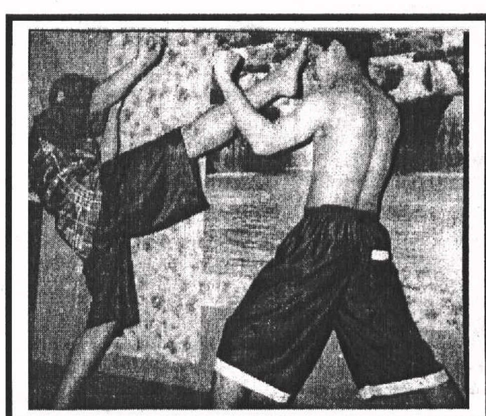
هذه الطريقـــة تســـتعمل غالبا عند رفع الخصم فى بطنـــه سواء دفعته فى معدته أو اسـفل معدته او اسفل السرة والدفـــع يكون بالأصبع الكبير فى القدم لذلك يجب تقويته جدا لأنــــه سلاح فعال جـــدا ومؤثـــر فى الخصم ويمكن استعمال هـــذه

الطريقة فى الهجوم بعد ان توهم الخصم انك ستهاجمه بيدك ثم تهاجمه بهذا الأصبع فى بطنه ويمكن استعمال لوقف هجوم الخصم ايضًا.

الهجوم العاشر : بالكعب والمشط معًا للصدر " تاو "



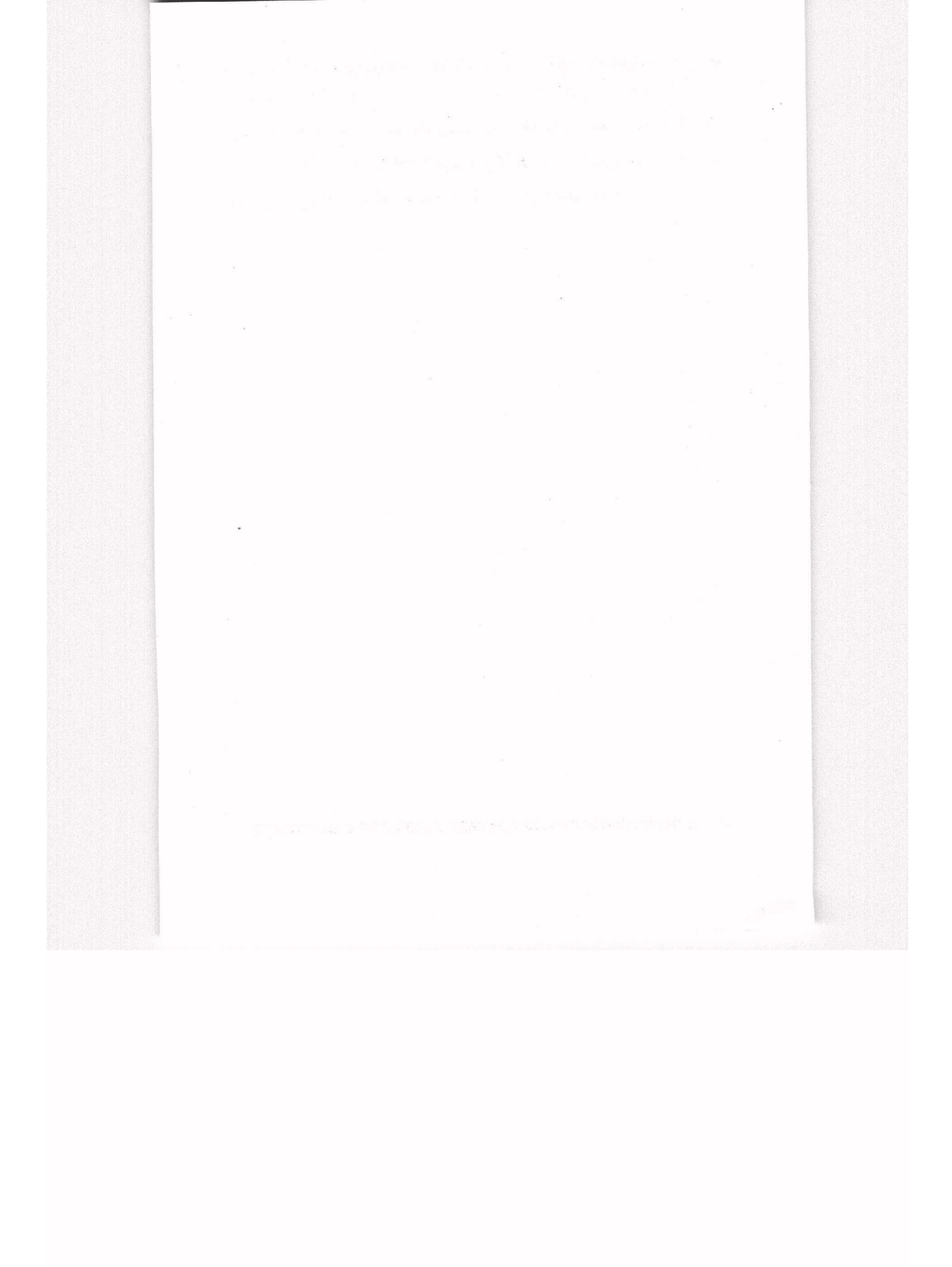
هذا الهجوم يمكن استعماله ايضًا عند ما يهجم الخصم عليك وهو يتقدم للأمام وأنت ترجع للخلف ثم تقابله مفاجئة بوقف هجومه بهذه الضربة بمشط وكعب القدم لصدره بقوة وليونة خصر وقدم وهذا الهجوم يكون كما فى الصورة الخصر مائل للخلف القدم المهاجمة مفرودة تمامًا والقدم الأخرى مثنية قليلاً اليدان فى وضع الإستعداد.

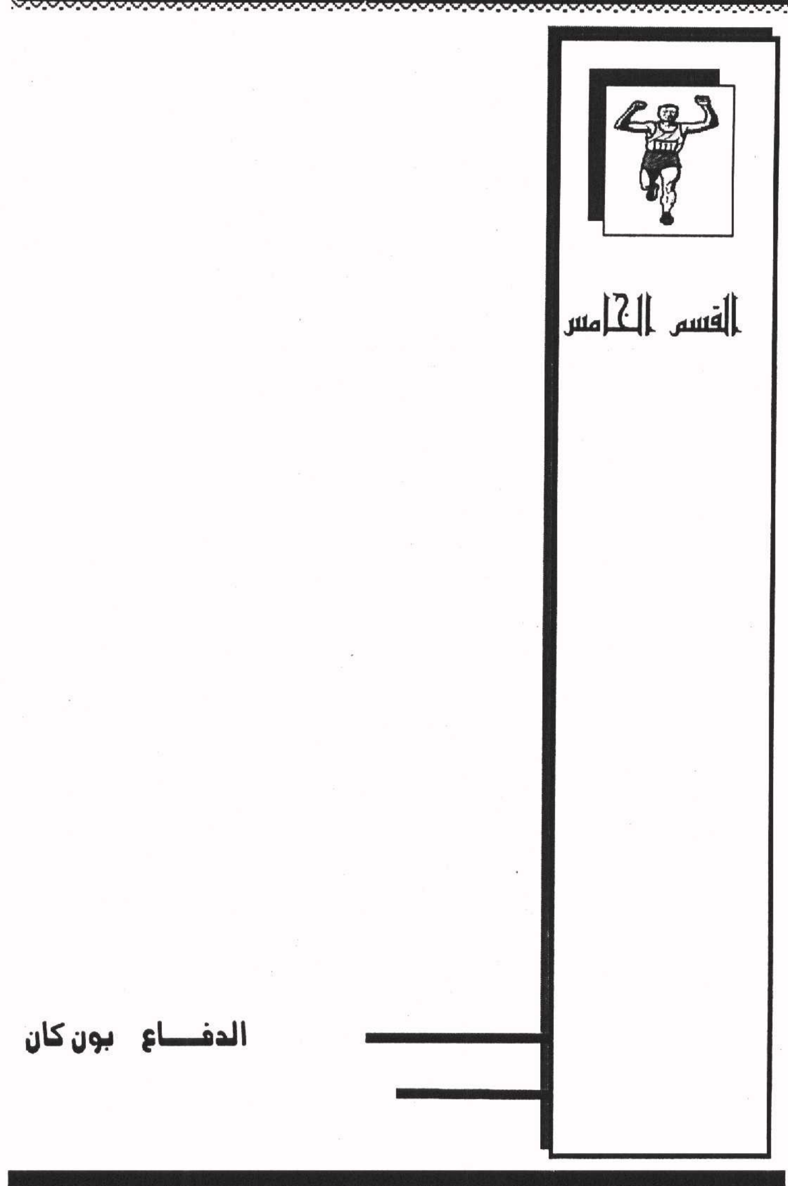


الهجوم الحادى عشر: الضرب بمشط القدم للجبهة.

هذا الهجوم فعال جداً ومدمر للخصم

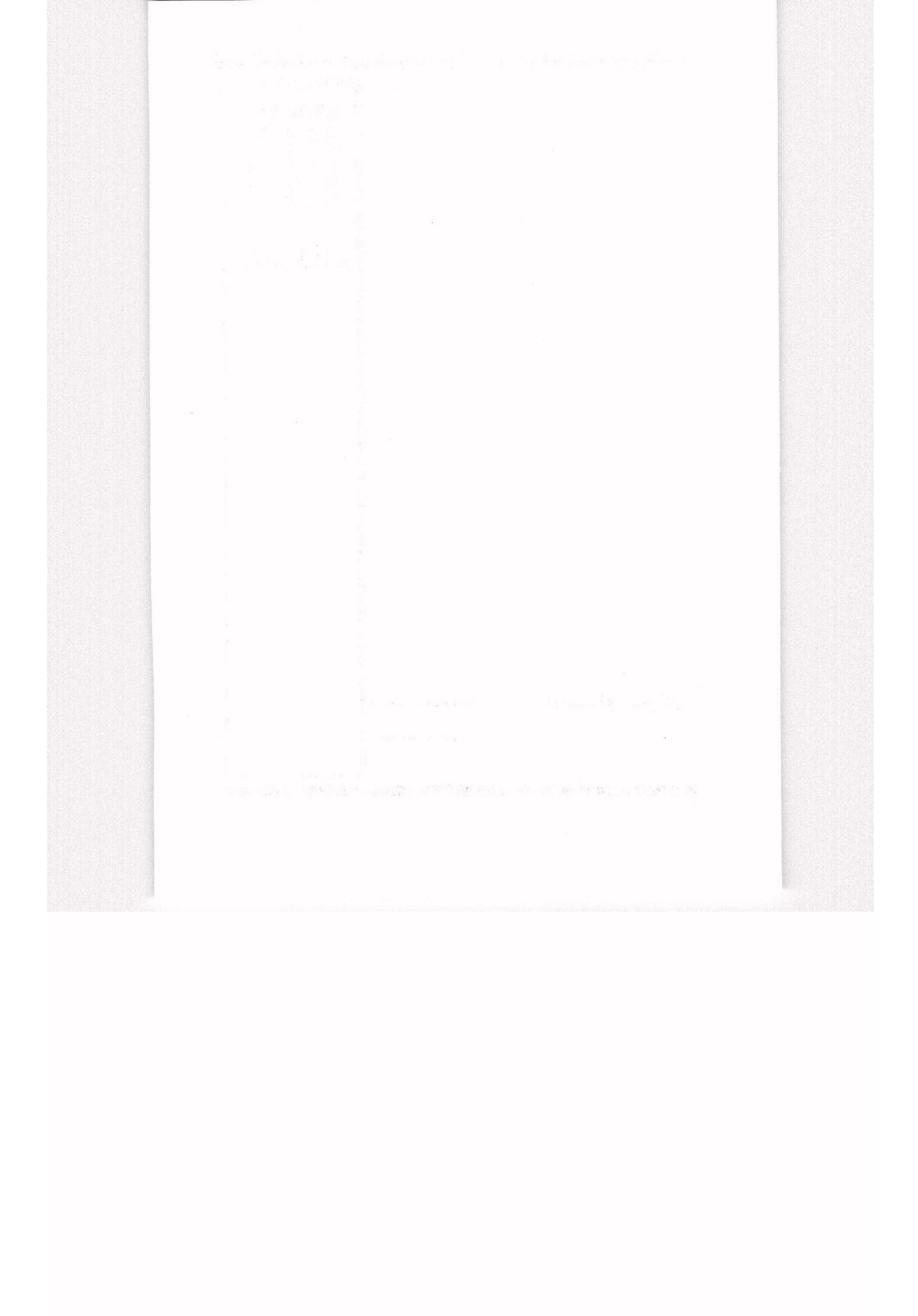
ويجعله فى حالة عدم تركيز لو اكثرت منه ونجح لإنك تضرب به جبهة الخصم مما يعمل على إختلال توازنه وهذا الهجوم يستعمل غالبًا مثلما يستعمل الهجوم السابق مع الفرق فى مكان الضرب فهنا الضربة مؤثرة أكثر وهذه الضربة تحتاج لليونـــة القدمين وميل الخصر للخلف ثم دفع جبهة الخصم إلى الخلف بشدة.





القسم الخامس

الدفــاع بون كان



الدفاعات مهمة جداً فى الكيك بوكس لإنك كثير ما تحتاج إليـــهما فى الجولـــة عندما تريد الإستراحة عند عدم قدرتك على الهجوم المستمر فتلجأ للإستراحة مـــن الهجوم والوقوف قليلاً للدفاع من ضربات الخصم كما انك تلجأ إليه احيانًا لـــرد ضربات الخصم السريعة المفاجئة ودفاعات الكيك بوكس قوية جداً واكثرها دفاع وفى نفس الوقت هجوم لإنها دفاعات قاسية جبارة اكثرها تهدف لكســـر عظـام الرجل المهاجمة او الضرب مـع الدفاع فى حركة واحدة مـــن هنا نلاحظ أن دفاعات الكيك بوكس تتنوع إلى نوعين :



النـــوع الأول : دفـــاع فقط الهدف منه ايذاء اليـــد او الرجل مهاجمة وذلك بتوجيـــه العظام القوية للسلاح المهاجم.

النوع الثاني : دفاعات مصحوبة بهجوم وهـــذا مـــا يسمى بالمراوغـــة المصحوبـــة بالهجوم الذى يصعب علـــى الخصم دفاعه وإليك القســـم الأول.

النوع الأول : دفاع يهدف إيذاء اليد او الرجل المهاجمة.

الدفاع الأول دفاع اللكمة المستقيمة:

اللكمة المستقيمة يمكن الدفاع منها بضم اليدين لبعضهما جداً كـــي يختفـــى الوجه خلفهما ولكن هذا الدفاع يعطى الخصم فرصة لتكملة الهجوم المستمر عليك ولكن افضل وسيلة للدفاع عن اللكمة المستقيمة هو المراوغة الخلفية مـــع وقـــف هجوم الخصم بالقدم من تحت حتى لا يستطيع التقدم.

لاحظ أن الرجوع يجب أن يكون سريع بليونة الظهر دون تحريك القدمين مـــن مكانهما مع رفـــع اليمـــنى للأمام بقوة لإيقاف هجـــوم الخصم عليك.



الدفاع الثاني : دفاع اللكمة الخاطفة:

اللكمة الخاطفـــة مـــن اللكمات السريعة والمؤثـــرة لذلك عليك بالإنتبـــاه لهـــا طوال المباراة وتظل مســـتعدا لدفاعها فى أى وقت لإنهـــا مؤثر على توازنك ولو اختل توازنك فسوف تظهر ثغراتك مما يعطى زميلك فرصـــة الهجوم عليك لذلك عليك بعدم تنزيل اليدين من وضعهما الطبيعى فـــوق طـــوال المباراة لتجنب جميع القبضات ودفاع اللكمة الخاطفة كما فى الصورة إبعاد الوجـــه

للإتجاه المعاكس لهدف الضربة وتوجية اليدان للدفاع وهم فوق لاحظ أن قـــدم الخبير اليمنى المتقدمة على المشط لعدم اختلال التوازن ومســـاعدة لميـــل الخصـــر بليونة.

الدفاع الثالث : دفاع اللكمة الصاعدة

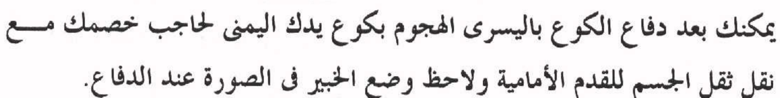
اللكمة الصاعدة قوية جداً وسهلة الأداء وفعالة وفى نفس الوقت دفاعها سهل جداً فيمكنك لدفاع اللكمة الصاعدة أن تنزل اليدان مع ضمهما تمامًا لعدم دخـول اللكمة من خلالهما مع الوقوف على كعب ومشط القدم الخلفية والوقوف علـــى مشط القدم الأمامية.

لا أن الدفاع فى جميع المواقف فى الكيك بوكس يكون مع وضـــع اليـــدان فى مكانهما الصحيح لتجنب فتح الثغرات فى جسمك ويمكنك من خلال ذلك دفـــاع أكثر الضربات مهما كانت قوية وسريعة

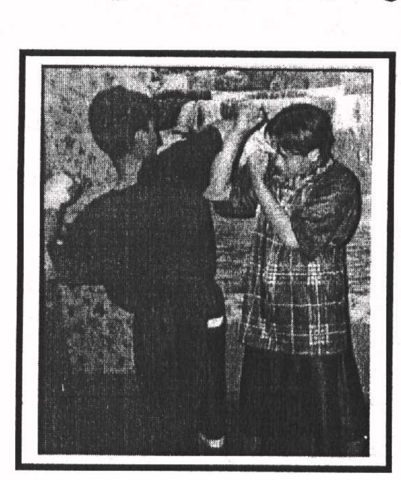
الدفاع الرابع : دفاع الكوع " بون كان صوك "

الكوع سلاح خطير ولو اصابك به خصمك فربما يؤدى لهزيمتك لإن عظمـــة الكوع قوية تكسر كل ما تتوجه إليه سواء كانت مدافعة أو مهاجمة لذلك عليـــك بمتابعة كوع خصمك وتجنب هجومه فى اى وقت ولاحظ أن أكثر ضربات الكـوع تستخدم عند القتال القريب وعند مسك العنق وتبادل ضربات الركبة ويمكـــن أن يقفز زميك فى الهواء ثم ينقض عليك بسرعة ويخدعك أنه يريد ضربك بركبتـــه ثم يحول هجومه لضربة كوع لذلك عليك الحذر من ذلك بأن تكون اليـــدان دائمًـــا مرفوعتان فى وضعهما الطبيعى ودفاع لمركبة مع الحذر مـــن الكـــوع وضربـــات الكوع سريعة ومفاجئة وخداعة لذلك عليك التركيز عند الدفاع وعدم الإســتمرار

فى الدفاع المستمر من الخصم لإن ذلك يعطيه فرصه تنويـع الضربـات فربمـا تصيبك ضربة ما لذلك خير وسيلة للدفاع الهجوم المدروس الصحيح وإليـك الآن دفاعات الكوع .



١ لو هاجمك الخصم بكوع يقصد به ضرب حاجبك لكسره فعليـك بالمراوغـة للخلف مع إيقاف هجـوم الكـوع بـاليد اليسرى لو كان الكـوع بـاليمنى وإيقافـه باليمنى لو كان الكوع باليسرى مع ملاحظـة أن القدم الأمامية الثقل عليها قليل بينما أكثر ثقل الجسم على القدم الخلفية المفرودة لإنـك يمكنك بعد دفاع الكوع باليسرى الهجوم بكوع يدك اليمنى لحاجب خصمك مـع نقل ثقل الجسم للقدم الأمامية ولاحظ وضع الخبير فى الصورة عند الدفاع.



٢ لو هاجمك الخصم بكوع مـع اللف من وراء ظهره مفاجئه لك عليك أن تكون مستعدا لذلك طبعًا ما دمـت واضعًا يديك فوق أمام الوجه فلو لـف الخصم وقدماه مكانهما وضربك كـوع باليمنى مثلاً كما فى الصورة فيمكنـك المراوغة للخلف قليلاً او التعدى لإيقاف هجوم الكوع باليد اليمنى و اليسـرى

تساعدها لإن كوع خصمك فى هذه الحالة يكون قوى جدا فعليـــك ملاحظـة ذلك ولا أن أكثر ثقل الجسم على القدم الأمامية.

الدفاع الخامس : دفاع الركبة " بون كان كلوه " .

تكون قاضية والكيك بوكس التايلاندى متميز بالركبـــة وضرباتهـا العنيفـة والسريعة فى نفس الوقت لذلك طرق دفاع الركبة مهمة جدا فى الكيك بوكـــس ولا يمكن ابدا الإستغناء عنها لإى لاعب مواى تاى كيك بوكس تايلاندى والركبة من أكثر الاسلحة التى تستعمل فى الكيك بوكس الكل يستخدمها اثنـــاء القتـال ابطال وغير ابطال واهل تايلاندا اصحاب الكيك بوكس متميزين بالركبة القويـــة وكيفية استعمالها استعمال صحيح يكســـر ويدمر الخصوم من كل هذا ندرك أن دفـاع الركبة مهم جدا لجميـــع لاعـبى الكيـــك بوكس.



طريقة دفاع الركبة

خير وسيلة لدفاع ركبة الخصم المهاجمـة

لعضلة القدم الخارجية او للضلوع هو الإقتراب من الخصم جداً وذلك من خلال مسك ظهره من الخلف وجذبه إليك بقوة فلا يستطيع أن يضربك لقربك الشديد منه ولا أن قدم الخبير اليمنى للخلف لإنه يمكن أن يبعد الخصم عنه قليلاً ثم بسرعة يضربه هو بالركبة اليمنى فى ضلوعة اليسرى ولكن عليك بالتركيز والسرعة عند البعد عن الخصم بعد جذبه إليك وتغر به بسرعة قبل أن يضربك هو وهذا الشكل كثير يحدث فى المباريات

الدفاع السادس :

طريقة دفاع ضربات قصبة ساق القدم وظهر مشط القدم وكعب القدم

ضربات قصبة ساق القدم من الضربات التى يسهل من خلالها حصد أكثر الدرجات فى البطولات وضربية قصبة الساق والهجوم بها من مميزات الكيك بوكس التايلاندى ولاعبى الكيك بوكس يتميزون بصلابة قصبة الساق حتى أن بعضهم يلعب مع الأشجار بقصبة الساق بينما الغالبية يضربون اشجار الموز والسندباجات بقصبة الساق لذلك هذا الضربة تستعمل كثيراً جداً خاصة عندما يكون القتال من على مسافة بعيدة لذلك تعلم دفاع هجوم قصبة الساق لإى جزى فى الجسم مُهم جداً ولا غنى عنه اثناء المباراة لكل لاعب كيك بوكس تايلاندى او غير تايلاندى فيجب على جميع لاعبى الكيك بوكس إتقان هذه الدفاعات مما يساعد على إرتفاع المستوى وزيادة الخبرة وصلابة الجسم وإليك الدفاعات .

١ لو هاجمك الخصم بقصبة ساقه إلى أسفل قدم لضرب عضلات رجلك الجانبية التى تحت الركبة فيمكنك رفع القدم التى يقصد الهجوم عليها وتوجيه قصبة

ساقك لقصبة ساق الرجل المهاجمه مع عدم وجود قوة فى رجلك المدافعة لإيذاء قدم خصمك المهاجمة بينما قدمك لا تشعر بألم فيها لا أن الوقوف على القدم الخلفية على الكعب والمشط واليدان أمامهما فوق حماية من أى هجوم أخر مفاجئ من الخصم .

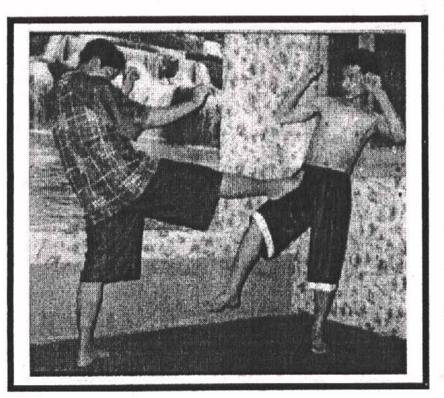


٢ لو هاجمك الخصم بقصبة ساقه لضلوعك فيمكنك رفع القدم التى هى ناحية الضلوع المضروبة فلو هاجم الخصم ضلوعك اليسرى مثلاً ارفع الرجل اليسرى كما فى الصورة كى تتصدى ركبتك لإيقاف هجوم قصبة الساق لضلوعك فيكون دفاعك هذا هجوم فى حركة واحدة لا لأن القدم التى على الأرض مشط وكعب القدم على الأرض مما يساعد على صلابة جسمك عند الدفاع كى لا تهتز من قوة قدم خصمك المهاجمة واليدان امام الوجه كما فى جميع دفاعات الرجل .

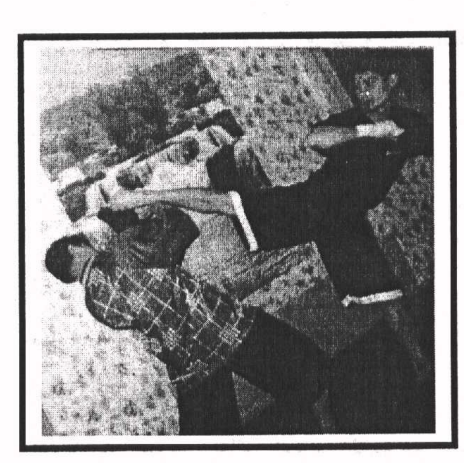


٣ لو هاجمك الخصم بقصبة ساقه اليمنى إلى عنقك كى يقضى عليك فيمكنك المراوغة الجانبية لإتجاه موافق مع إتجاه هدف الضربة مع الميل للخلف قليلاً ثم وضع اليد التى ناحية الضربة لإيقاف هجوم الخصم مع مساعدة اليد الأخرى لليد المدافعة ولاحظ أن الوقوف على القدم الخلفية تمامًا حيث أن ثقل الجسم كله عليها إما

القدم الأمامية فإن الوقوف على مشطها فقط مما يساعد على ميل الخصر لليمين وميل الظهر للخلف قليلاً بليونة.



٤ لو هاجمك الخصم بكعب او مشط قدمه إلى عضلة رجلك الأمامية الموجودة فوق الركبة فيمكنك رفع الرجل المضروبه لاعلى مع ثنى الركبة لفوق مما يصنع هدف الضرب فلا تصيب شئ ويمكنك أنت فى هذه الحالة بعد رفع قدمه على ركبة قدمك المضروبة أن تضربة بالقدم الأخرى التى على الأرض فى قدمه الواقف عليها بقوة .



٥ لو ضربك الخصم بكعب او بمشط قدمه مع اللف على الأرض او فى الهواء فيمكنك الرجوع بالمراوغة للخلف مع نقل ثقل الجسم إلى القدم الخلفية والوقوف على مشط القدم الأمامية لا' أن هذه الضربة قوية وسريعة فلا تتعدى لها بدفاع باليد كى توقف هجومها لإنها قوية ولكن خير وسيلة للوقاية منها فى الكيك بوكس

المراوغة للخلف وهذه الضربة استعمالها فى الكيك بوكس قليل جداً لإن دفاعها سهل وأثارها سيئة إذا خابت

القسم السادس والأخير: " الدفاع المصحوب بالهجوم "

افضل وأقوى طرق الدفاع هو الدفاع المصحوب بالهجوم فهذا الهجوم الذى يعقب الدفاع يصعب جدا على الخصم تجنبه لإن الخصم يكون كل تركيزه فى ضربته التى يؤديها لضربك وضربته فى نفس الوقت بهجوم مع دفاع ناجح فى حركة واحدة فثق تماما أن ضربتك سوف تصل إلى هدفها المراد وهذه الطريقة مشهورة جدا ومحبوبة فى الكيك بوكس والأبطال يفضلونها جدا ويستعملونها على سبيل المفاجأة للخصم وهذه الطريقة مفتاح للهجوم الذى يصعب دفاعه بأن يكون هجوما متتالى سريع بعد نجاح اول ضربة فى الهجوم فعليك عزيزى لاعب الكيك بوكس إستعمال هذه الطريقة كثيرا لإنها افضل الطرق لقتال الكيك بوكس سواء دفاع او هجوم فعليك ملاحظة ذلك والتدريب مع زميل.



لك على هذه الطريقة الفعالة دائما وإليك بعض طرق الدفاع المصحوب بالهجوم.

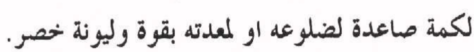
الطريقة الأولى

.وضربك الخصم لكمة مستقيمة لوجهك فيمكنك كما فى الصورة وكما يفعل الخبير الميل لإتجاه الذراع غير المهاجم مع نقل

ثقل الجسم إلى القدم الأمامية والوقف على مشط القدم الخلفية مرواغة لتحت قليلاً ثم ضرب الخصم فى بطنه او ضلوعة التى تحت يده المهاجمة بكل قوة وسرعة.

لاحظ أن الميل للأمام لا يكون كثيراً لتجنب هجوم ركبة الخصم او كوعه لو اقتربت منهما .

الطريقة الثانية:



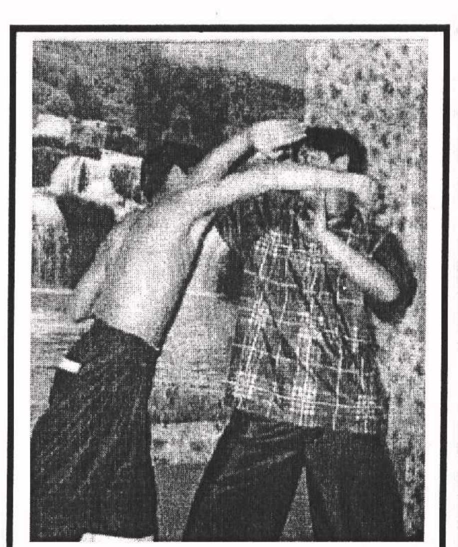
لو هاجمك الخصم بلكمة خاطفة لوجهك يمكنك الدفاع مع الهجوم وذلك بأن تميل لإتجاه اليمين لو هاجمك الخصم بيده اليمنى مع إيقاف هجوم الخصم باليد اليسرى التى هى ناحية المنطقة المقصودة بالهجوم مع ميل الخصر اليمين للإمام قليلاً ثم ضرب الخصم المهاجم لكمة صاعدة لضلوعه او لمعدته بقوة وليونة خصر.

لاحظ أن الوقوف بثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية بينما اليسرى الأمامية على مشط القدم مع صلابة اليد اليسرى عند الدفاع واليمنى عند الهجوم.

الطريقة الثالثة :

وهذه طريقة ثانية لدفاع اللكمة الخاطفة مع الهجوم فى نفس الحركة وذلك بأن

تتقدم بالقدم الخلفية للأمام مع دفاع ذراع المهاجم باليد اليسرى لو هاجمك باليمين ثم تضربه بكوع يدك اليمنى فى نفس الحركة بقوة وسرعة للحنجرة.



لاحظ أن الدفاع مع التقدم مع ضرب الكوع كل فى حركة واحدة بسرعة وثقل الجسم عند الضرب على القدم الأمامية المتقدم بها أكثر.

الطريقة الرابعة :



لو هاجمك الخصم بقصبة ساقة اليمنى لضلوعك اليسرى مثلاً فيمكنك مسك قدمه المهاجمة اليمنى مع ضربة بقدمك اليسرى التى هى ناحية الضلوع المضروبة فتضربه بقدمك اليسرى فى قدمه اليسرى الواقف عليها لإختلال توازنة كى يقع ارضًا لاحظ انك تهاجم بقصبة ساقك اليسرى فى عضلة القدم

اليسرى الخلفية عند الخصم وجميع الحركات دفاع وهجوم مرة واحد بسـرعة وقوة.



الطريقة الخامسة :

يمكنك لو هاجمك زميلـك بقصبة ساق رجله اليمنى لعنقك ان تتصدى لها بالدفاع بـاليدين المرفوعتان فى وضع الإسـتعداد امام الوجه ثم ضرب الخصـم فى نفس الوقت بأسفل قصبة سـاق رجلك اليمنى لو كان خصمـك قد ضربك برجلة اليمنى اما لـو ضربك باليسرى تضربه أنت ايضًا باليسرى فى ضلوعه او عضله قدمـه الجانبيـة الخارجية بكل قوة وسرعة ولو هاجمك فى ضلوعك تمسك قدمه بيدك اليسـرى ثم تضربه انت فى نفـس الوقـت لوجهه بسرعة.

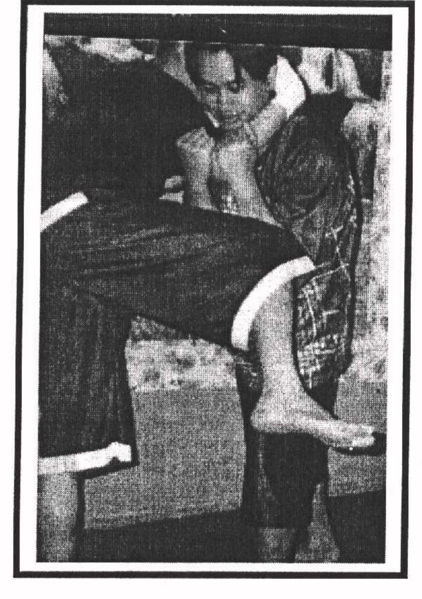


الطريقة السادسة :

لو هاجمك خصمك بقصبـة ساق رجله اليمـنى لوجـهك او عنقك فيمكنك ايقاف هجومـه بيدك اليسرى المرفوعـة جـانب الوجه حماية له مع مساعدة اليمنى

لها بأن توجه كوع يدك اليسرى لقصبة ساق المهاجم مع ضربه فى نفس الوقـت بقصبة ساق رجلك اليسرى فى رجله اليسرى من الخلف كى تطرحه ارضًا هـــذه الطريقة سهلة الإستعمال وفعالة وقوية ويكثر استعمالها.

الطريقة السابعة :



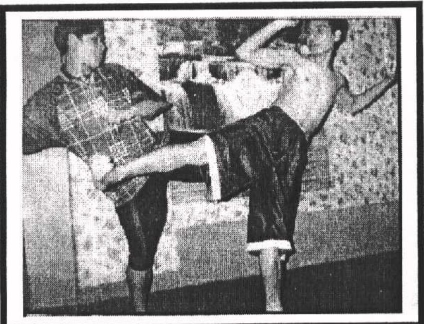
لو مسك الخصم عنقك بقـــوة بيديه ثم بدأ فى ضربك بالركبة اليمنى مثلاً إلى ضلوعك اليسرى فيمكنـــك إيقاف هجوم ركبته بكـــوع يـــدك اليمنى كوع واليسرى معًـــا وهـــذا يكون دفاع للركبـــة مـــع ضربها بكوعان فى نفس الحركة مع ملاحظـة ان ثقل الجسم على القدم الأماميـــة اليمنى وثقل الجسم عليها للدفـــاع عنك بقوة مع ملاحظة أن ظهر اليـــد للخارج كى يكون الكوعان قويان فى الدفاع والهجوم.

الطريقة الثامنة :

لو هاجمك الخصم بكعب قدمه اليمنى إلى اسفل بطنك فيمكنك فى هذه الحالـة أن تراوغ إلى ناحية اليسار قليلاً ثم تهاجم أنت بقصبة ساقك اسفل ظهر الخصـــم بقوة بهدف كسر ظهر بقصبة الساق

لأن الأنتقال يكون سريعًا بتحريك القدم اليسرى اولاً ثم اليمنى، دون فقـــط

ولو بسيط لإن القفز يمنع قوة الضرب بينما الضرب من الثبات يعطى للضربـــة قوة وتحكم لإصابة الهدف.



(الفصل الأخير)

لوازم قتال الكيك بوكس :

لابد عند استخدام الكيك بوكس فى القتال داخل الحلبة او فى أي مكان آخـر يلزم عدم الغفلة عن لوازم اساسية للوصول إلى الإنتصار على خصمك بكل يســر وسهولة وهذه العوامل كالتالى :

١ الشجاعة:

ينبغى عليك لاعب الكيك بوكس عندما تواجه خصمًا فى الشارع او زميـــل لك فى حلبة السباق عدم الخوف منه تمامًا بل عليك بالإطمئنان الداخلى والخـارجى والثقة العالية فى نفسك وفى مستواك ذلك لإن الخوف يدمر فيك القوة والمـــهارة الحقيقية فحتى لو زميلك اضعف منك قوة ومهارة ولكنك خائف منه فهذا سيجعله ينتصر عليك لذلك عليك أن تكون شجاع وواثق من نفسك ومـــن قدراهـــا وأن تكون هادئ الطبع مطمئن فى داخلك حتى تدرس تحركات خصمك بدقة مما يجعلك

تتفتح إلى كشف الثغرات التى يغفل عنها خصمك بل انك سوف تستطيع ايضًا فهم حركات خصمك وتحديد مستواه مما يسهل القضاء عليه بكل سهولة وكل هذا يأتى من خلال الشجاعة عند اللقاء.

٢ السرعة:

عليك لاعب الكيك بوكس أن تكون سريعًا جداً فى تحركاتك من مكان إلى مكان وفى هجومك وفى دفاعك وفى مراوغتك لإن السرعة تجعل الخصم عاجز عن الدفاع فعندما تضربه فوق وتحت يجب الضرب بسرعة مع تناسق ما بين حركات اليد والقدم والكوع والركبة مما يساعد على السرعة ولكن يجب استعمال السرعة فى وقتها المناسب حتى لا تكون تهوراً لإن التهور من علامات قلة الخبرة لذلك عليك تحديد وقت السرعة بنفسك اثناء المباراة.

٣ القوة

القوة هى اساس الكيك بوكس حيث أنك بالقوة تدمر الخصم وتقضى عليه بالضربة القاضية فعليك أن تكون قويًا صلب عند الضرب والهجوم والجذب أما عند الدفاع فلا يشترط القوة الكاملة بل عليك حجز قواك للهجوم والجذب فى الوقت المناسب حتى لا تنتهى قواك بدون فائدة وهناك بعض اللاعبين يستغل قوته فى اول المبارة للقضاء على خصمة بسرعة وهناك البعض الآخر من اللاعبين لا يستعمل كل قوته إلا فى آخر المباراة حتى تكون قوة خصمة قد انتهت ولكن أفضل شئ هو التوازن أثناء المباراة وذلك بإستعمال القوة فى الوقت المناسب للقضاء على خصمك سواء كان هذا الوقت فى اول المباراة او فى وسطها أو فى أخرها أما عندما تدافع عن نفسك ضد خصم تعرض لك فى الشارع فعليك استخدام الضربات

المدمرة فى بادئ الأمر لإنه لا يليق بلاعب الكيك بوكس أن يستمر وقت مع خصم فى الشارع وخاصة لو كان لا يعرف كيك بوكس.

٤ الخدعة :

الخدعة مهمة جداً فى الكيك بوكس ولا يستعملها إلا الخبراء لما فيها من فوائد عظيمة فيها يمكن تشتيت انتباه خصمك وتجعله مضطربًا فى حركاته وفى حالة إرتباك وعدم تركيز فى هجوم او دفاع كما أنك بالخدعة يمكن القضاء على خصمك بتوصيل أكثر الضربات لإجزاء جسمه وأفضل الأسلحة التي تستخدم لنجاح الخدعة هو العين حيث أنه للعين أهمية كبيرة جداً فى الكيك بوكس فإنك يمكنك استعمال الخدعة كأن تنظر إلى مكان معين فى جسم خصمك وتخدعه بأن توهمه أن ستضرب هذا المكان وذلك بأن قمئ شكل جسمك على أنك ستضرب هذا المكان ثم تتجه بقدمك إلى هذا المكان مثلاً وليكن أنك توهمه أنك ستضربه بقدمك فى أسفل قدمه فينظر الخصم إلى المكان الذى حددته أنت بعينك واتجهت قدمك لضربه فيستعد خصمك للدفاع فعليك أثناء اتجاه قدمك لضرب هذا المكان الوهمى تحت بسرعه مفاجئه تحول الضربة إلى فوق فى العنق او الوجه والخدعة يمكن استعمالها بكل سهولة ويصعب خصمك تجنبها ولو انك استعملت الخدعة فى اكثر حركاتك فسوف تنتصر على خصمك بعون الله تعالى مهما بلغت قوته ومهارته وسرعته.

٥ غلق الثغرة :

يجب عليك لاعب الكيك بوكس عند القتال فى المباراة او الدفاع عن النفس فى الشارع ضد اى خصم غلق باب الثغرة فى جسمك حتى لا يستطيع خصمك أن

يضربك من خلالها وذلك يأتى من خلال وضع اليد فى مكانها الصحيح طـوال المباراة وعدم تحريكها من مكانها إلا عند الهجوم او الدفاع وهكذا الحال فى القـدم يظل وضع القدمين واحدة امام والأخرى خلف وعدم وضعهما أمام بعضهما علـى خط واحد وذلك لإن خصمك لولا حظ هذا الخطأ فيمكنه الهجوم عليك بسـرعة ويجبرك على الإستسلام لإرادته ولكنه لو رأى انه لا سبيل إلى الهجوم عليـك وأن جميع ثغراتك مغلقه تمامًا وخطواتك صحيحة ستجعله فى حالة عجـز واضطـراب وحيرة عندما يهاجم او يدافع ويمكنك التعود على غلق باب الثغـرة مـن كـثرة التدريبات والإحتكاك الخارجى مع الزملاء فى التدريب.

٦ إستغلال هجوم الخصم

الخصم عندما يهاجم يكون هذا هو انسب وقت لهجومك عليه حيث أنه خـير وسيلة للدفاع الهجوم لكن عليك بالهجوم الصحيح المدروس وذلك مـن خـلال ضرب الثغرات التى يفتحها خصمك فى جسمه عند هجومه عليك فعندما يـهاجمك خصمك يكون كل تركيزه فى الهجوم فلو انك قمت بالهجوم عليه مع المراوغة مـن هجومه فلا يمكنه الدفاع وذلك كأن يهاجمك خصمك مثلاً بقدمه اليسرى فى هـذه الحالة يكون خصمك فى موقف ضعف حيث أنه يكون واقفًا على قدم واحدة ممـا يتيح لك الفرصة لضربه فى قدمه اليمنى التى يقف معتمداً عليها ثقل جسمه كلـه مع تجنبك لهجوم رجله اليسرى فتسقطه أرضًا وهذا مثال وهكذا عندما يـهاجمك خصمك باليد يفتح أيضًا ثغرات يمكنك من خلالها الهجوم عليه دون خـوف مـع الثقة التامة من عدم قدرته على الدفاع لإن تركيزه كلـه فى الهجـوم فالدفـاع المصحوب بالهجوم قاعدة أساسية من قواعد الكيك بوكس ولو أنك تقاتل خصـم

لايبدأ بالهجوم ولكنه ينتظر هجومك فيمكنك أن توهمه أنك غافلاً عـــن ثغــرة مفتوحة فى جسمك فلو اسرع بالهجوم عليك لضربك فى هـــذه الثغــرة فعليــك بسرعة القيام بالمراوغة او الدفاع المصحوب بالهجوم فى نفس الحركة بــــل أنــك يمكنك أن تبدأ أنت بالهجوم على هذا الخصم الذى لا يهاجم أولاً فتهاجمــة أنــت هجوم زائف تقصد منه هجوم آخر حقيقى مختفى خلف هذا الهجوم الزائف .

وخلاصة القول عليك البحث عن فتح ثغرات فى جسم خصمك بكل طريقــة لإنها افضل وأسهل الطرق للقضاء على أى خصم مهما بلغت مهاراته وقوته.

٦ إخفاء الإسلحة القوية لآخر المباراة ينبغى عليك اثناء المبـــاراة إخفــاء اسلحتك القوية المدمرة التى تفضل الهجوم بها إلى آخر المبــــاراة حــتى لا يحـــدد خصمك مستواك الحقيقى فتوهمه فى أول المباراة أن اسلحتك القوية هى ما تهاجمــــه بها فى الأول وبعد ذلك فى آخر المباراة عليك بالهجوم المفاجئ الســـريع بأســـلحة جديدة وطرق هجوم جديدة فيكون خصمك فى حالة عدم قـــدرة علـــى تحديـــد اسلحتك القوية الحقيقة فيقع فى حيرة واضطراب وفى هذا الحالة يمكنك القضـــــاء عليه بسرعة.

٧ طول النفس :

لاعب الكيك بوكس يجب عليه أن يكون نفسه طويل جداً ذلك لإنه يلعـــب خمس جولات كل جولة يضرب ويدافع فيها لمدة حوالى ثلاث دقائق بدون إنقطـاع لذلك طول النفس مهم جداً ذلك لإنك لو نفسك طويل ســـوف تحـــافظ علـــى دفاعاتك وهجومك بنفس السرعة والقوة من اول المبارة إلى آخرها وسوف يظـــل تركيزك كما هو لا يتشتت ولا تغفل ابداً لإن الغفلة والتشتت الفكرى ضار جـــداً

أثناء إستعمال الكيك بوكس فى المبارايات او عندما تدافع بها عن نفسك فى أى مكان .

وطول النفس يأتى من خلال كثرة التدريب ولعب جولات كثيرة مع الزملاء فى التدريب وتكون مدة هذه الجولات كل جولة على الأقل عشرة دقائق أى من المدة المحددة للجولات الحقيقية من اجل الحصول على نفس طويل وطول النفس لابد منه عند الدفاع عن النفس ضد اكثر من خصم فو نفسك ليس طويل فلا يمكنك استعمال الكيك بوكس ضد خصوم كثيرين لذلك عليك لاعب الكيك بوكس أن يكون نفسك طويل ومستعداً لهذا الموقف الذى ليس بصعب على لاعب كيك بوكس متدرب بجد دون ملل او كسل كى يحصد ثمرة تدريبة عند الدفاع عن نفسه ضد واحد او اكثر من واحد حيث ان هناك اعتقاد خاطئ عند بعض الناس بقول أن لاعب الكيك بوكس لا يمكن استعمالها إلا ضد واحد او اثنين على الأكثر ولكن هذا الإعتقاد خاطئ حيث أن لاعب الكيك بوكس الذى يصل لمستوى لائق فيها يمكنه الدفاع عن نفسه ضد أكثر من واحد مهما بلغ عدد خصومه حيث أن ضرباته تكون كلها قاضية مميتة سواء ضرب بالقبضة أو بالكوع أو بالركبة أو بقصبة ساقه او بمشط قدمه كما أنه يملك مراوغات وطرق دفاع وخدع عديدة جداً كما أنه يمكنه استعمال قدمه فى كافة الإتجاهات أمامًا وخلفًا وفى الجوانب وتحت وفوق بضربات مميته فكيف يمكن القول أن لاعب الكيك بوكس لا يستطيع الدفاع عن نفسه ضد أكثر من واحد ولكن كل هذا لا يأتى إلا من خلال طول النفس فلا فائدة من القوة او السرعة او المهارة بدون طول النفس فطول النفس مهم جداً جداً .

" الكيك بوكس فى تايلاند "

المواى تاى أو الكيك بوكس هى روح الشعب التايلاندى ومن الصعب مقابلة تايلاندى لا يعرف مواى تاى او كيك بوكس حيث أن معظم الشعب التـــايلاندى يمارسون كيك بوكس فى كل مكان وفى أى وقت حيث أن التدريب على الكيـــك بوكس فى تايلاند غير مقتصر على النوادى الرياضية التى يبلغ عددها فى تــــايلاند حوالى ألف نادى هذا إلى جانب صالات والألعاب الخاصة لكن المـــواى تـــاى او الكيك بوكس موجود فى كل مكان وأهل تايلاند يمارســـون رياضـــة بلدهـــم فى الشوارع والحدائق العامة والبيوت والميادين وكل واحد يحاول جـــاهداً أن يرفـــع مستواه وقوته ومهارته فى المواى تاى واحيانًا والآباء يورثون لأبنائهم علم وقـــت المواى تاى بل إن النساء لهم بنصيب كبير ايضًا فى ممارسة والمواى تاى حيـــث أن المواى تاى فى تايلاند بابها مفتوح أمام الجميع نساء ورجال وأطفال كلهم يمارســون رياضة بلادهم المحبوبة التى تلقى ترحيب عظيم من أى دولة فى العالم تطرق المـــواى تاى التايلاندى ابوابها لما فى المواى تاى من جمال حركى وقوة عضـــلات وصلابـــة عظام وفى تايلاند تنتشر المواى تاى فى الشمال اكثر من الجنوب وأكثر الأبطال من العاصمة بنكوك حيث أكبر النوادى وأفضل المعلمين وفى تايلاند يســـتغل ابطـــال الكيك بوكس التايلانديون الطبيعة الجميلة الموجودة فى تايلاندا التى تشجع علـــى ممارسة تدريبات التقوية الخاصة بالكيك بوكس فمنهم من يجـــرى العديـــد مـــن الكيلومترات فى الغابات ومنهم من يتسلق الجبال العاليـــة ومنـــهم مـــن يتســـلق الأشجار العالية وكثير ما تشاهد فى تايلاند فرق المواى تاى يجـــرون فى الشـــوارع ويقودهم معلمهم فالتدريب غير مقتصر على النوادى وكثيراً مـــا تشـــاهد مـــن يتدربون فى الجبال ومنهم من يتدرب فى الليل حيث أن مهارات الكيـــك بوكـــس

كثيراً ما تختلف من معلم لآخر وكل معلم يعتبر تدريبه ومهاراته اسرار لا يعرفـها إلا تلاميذه وتسعى تايلاند بجهود عظيمة لنشر المواى تاى أو الكيـــك بوكـــس فى العالم وقد قمت بنشر هذا الكتاب على سبيل المساهمة البسيطة منى لمساعدقم علـى ذلك وخدمة منى لشباب بلدنا الحبيبة فى مصر ووطننا العربى فأرجوا من الله تعـــالى كسب رضاكم وأن تنتفعو بما فى كتابى هذا كى تكونوا اصحاء أقوياء أصحــــاب أخلاق رياضية حميدة بإذن الله تعالى .

" تم بحمد لله "

" كلمة عن المؤلف "

" محمود محمد عمر هاشم "

من مواليد محافظة الشرقية مركز الزقازيق قرية بنى عامر

هوايته المفضلة عشق ممارسة وإتقان العاب الدفاع عن النفس من أهل بلادها

فقد تعلم محمود هاشم الكيك بوكس التايلاندية من خبراء فيها تــايلانديون فى عدة سنوات كما أتقن الكونج فو الصينية من خبراء صينيون وقد ألف فيها كتــاب نمور الكونج فو " المنتشر بالأسواق إلى جانب خبرتـــه فى التـــايكوندو والكوريـــة والكاراتيه اليابانية وغيره من الرياضيات الغير معروفـــة فى مصـــر مثـــل رياضـــة السيلات " الأندونيسية الماليزية.

ويتمنى محمود هاشم من كل قلبه أن تصبح هذه الألعاب هى الألعاب الشـعبية لدى سكان مصر والوطن العربى وأن يتقنها كل صغير وكبير رجل وإمرأة لما فيـــها من فوائد عظيمة للصحة ودوام النشاط والشباب.

ت : ٣٨٥٠٣٥ / ٠٥٥ " محمود هاشم "

شكر وتقدير

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى زملائي في التدريب لاعبي الكيك بوكس التايلانديين. الخبير سوم تشاي ، والخبير سوراسق سمان. اللذين ساعداني في إعداد هذا الكتلب إعداداً متكاملاً القصد منه نشر لعبة (الكيك بوكس) التايلاندية بين شباب بلدنا الحبيبة مصر ووطننا العربي فالشكر لهم مني ومن كل من يحب الكيك بوكس وأتمنى لهم دوام التوفيق.

محمود هاشم

محتويات الكتاب